

ΑΡΧΗ ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

(ΥΠΟΘΕΣΗ ΑΡ. 28/2020(19))

**ΑΥΤΕΠΑΓΓΕΛΤΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ «PLUS TV»,
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ «PROTEAS PRODUCTIONS &
MEDIA LIMITED»**

Ημερομηνία Απόφασης: 23 Σεπτεμβρίου, 2020

Ενώπιον: κ.κ. Ρόνας Πετρή Κασάπη, Προέδρου, Σέργιου Ποΐζη, Τάσου Κυρμίτση, Αγγελικής Λαζάρου, Χρύσως Τσόκκου και Πάνου Κανελλόπουλου, Μελών.

Η κ. Μαρία Κούσιου, Αντιπρόεδρος, αν και παρευρέθηκε κανονικά στη συνεδρία, αποχώρησε κατά την εξέταση της πιο πάνω υπόθεσης, λόγω του ότι εργάζεται στο Δικηγορικό Γραφείο Κούσιος, Κορφιώτης, Παπαχαραλάμπους Δ.Ε.Π.Ε., το οποίο εκπροσωπεί τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο στις καταγγελίες που υπέβαλε στην Αστυνομία, για το ίδιο θέμα.

ΑΠΟΦΑΣΗ

Στην παρούσα υπόθεση, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου εξετάζει αυτεπάγγελτα τις από μέρους του οργανισμού πιθανές παραβάσεις των **άρθρων 30Z.-(1) και 33.-(1)(α)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), του **Κανονισμού 36.-(3)** των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) και των **Παραγράφων Ε.4., Δ.12(γ)(i), Δ.12(γ)(ii) και Δ.12(γ)(iv)** του Κώδικα Διαφημίσεων,

Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Τα πιο πάνω άρθρα αναφέρουν τα εξής:

30Z.-(1) Η τοποθέτηση προϊόντων σε προγράμματα απαγορεύεται.

33.-(1) Οι τηλεοπτικοί οργανισμοί οι οποίοι υπάγονται στη δικαιοδοσία της Δημοκρατίας υποχρεούνται να τηρούν τις ακόλουθες απαιτήσεις:

(α) Η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να είναι άμεσα αναγνωρίσιμες και διακριτές από το συντακτικό περιεχόμενο. Με την επιφύλαξη της χρήσης νέων διαφημιστικών τεχνικών, οι τηλεοπτικοί οργανισμοί διασφαλίζουν ότι η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να διακρίνονται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος μέσω οπτικών ή/ και ακουστικών ή / και χωρικών μέσων:

Νοείται ότι, τα μεμονωμένα τηλεοπτικά διαφημιστικά μηνύματα και τα μηνύματα τηλεαγοράς, εξαιρουμένων των μεταδόσεων αθλητικών εκδηλώσεων, εξαιρούνται από τις διατάξεις της παραγράφου (α).

Ο πιο πάνω Κανονισμός αναφέρει τα ακόλουθα:

36.-(3) Λαμβάνεται πρόνοια ώστε οι εκπομπές να μην παραπλανούν ή πανικοβάλλουν τους τηλεθεατές ή ακροατές, ιδιαίτερα με την απομίμηση του δελτίου ειδήσεων.

Οι πιο πάνω Παράγραφοι αναφέρουν τα εξής:

Δ.12 Διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας

Βλάβη σε πολίτες η οποία μπορεί να προκύψει από υπερβολικούς, παραπλανητικούς ή ανεύθυνους ισχυρισμούς, δικαιολογεί την υιοθέτηση

αυστηρότερου ελέγχου από οποιοδήποτε άλλο είδος διαφήμισης. Από την άλλη, η πρόοδος της ιατρικής επιστήμης δυνατόν να επηρεάσει την άποψη η οποία σχηματίζεται για την αποτελεσματικότητα φαρμάκων, προϊόντων, συσκευών ή θεραπείας και επομένως η άποψη της Αρχής στο θέμα αυτό αναθεωρείται περιοδικά. Γι αυτό οι διαφημιστές υποχρεούνται να συζητούν με τις Ιατρικές Υπηρεσίες αυτή τη μορφή διαφημίσεων, προτού τις προγραμματίσουν.

Ισχυρισμοί και γενικά το περιεχόμενο διαφημίσεων που αφορούν την υγεία, τη διατροφή, τα φάρμακα κ.λ.π. είναι τεκμηριωμένοι και όπου κατά την κρίση της Αρχής απαιτείται τυγχάνουν της έγκρισης του αρμόδιου υπουργείου ή επαγγελματικών σωμάτων.

(γ) Οι διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας δεν επιτρέπεται να περιλαμβάνουν –

(i) Ισχυρισμό θεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας ή λέξη ή έκφραση συνταγμένη με τέτοια μορφή ή διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή ασθένειας,

(ii) οτιδήποτε το οποίο θα μπορούσε να θεωρηθεί προσφορά ή φάρμακο ή προϊόν ή συμβουλή σε σχέση με τη θεραπεία σοβαρών ασθενειών, παραπόνων, καταστάσεων, ενδείξεων ή συμπτωμάτων,

(iv) ισχυρισμό για θεραπεία ή υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες, όπως έλκος, καρδιακή ενόχληση κ.λ.π.

E.4. Απαγορεύεται η παρακίνηση για αγορά ή μίσθωση των προϊόντων ή υπηρεσιών του χορηγού ή τρίτων με αναφορές στα χαρακτηριστικά ή στις τιμές ή δίνοντας πληροφορίες για τον τρόπο ή τόπο αγοράς τους.

Ύστερα από σχετική απόφαση, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου με επιστολή της ημερομηνίας **11.6.2020** έθεσε ενώπιον του οργανισμού τις διερευνώμενες

παραβάσεις. Στην εν λόγω επιστολή αναφέρονται, μεταξύ άλλων και τα πιο κάτω:

Εάν επιθυμείτε να υποβάλετε τις εξηγήσεις και / ή τις παραστάσεις και / ή τις θέσεις σας αναφορικά με τις ως άνω πιθανές παραβάσεις, έχετε το δικαίωμα να τις υποβάλετε γραπτώς και / ή προσωπικώς στην Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου. Η υποβολή των παραστάσεων μπορεί να γίνει αυτόπροσώπως και / ή μέσω αντιπροσώπου και / ή μέσω δικηγόρου της επιλογής σας.

Σε περίπτωση που επιθυμείτε να υποβάλετε γραπτώς τις εξηγήσεις και / ή τις παραστάσεις και / ή τις θέσεις σας αναφορικά με τις ως άνω πιθανές παραβάσεις, καλείστε όπως τις υποβάλετε στην Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου, το αργότερο εντός εικοσιπέντε (25) ημερών από τη λήψη της παρούσας επιστολής.

Σε περίπτωση που επιθυμείτε να υποβάλετε προσωπικώς τις εξηγήσεις και / ή τις παραστάσεις και / ή τις θέσεις σας αναφορικά με τις ως άνω πιθανές παραβάσεις, καλείστε να πληροφορήσετε την Αρχή, το αργότερο εντός δεκατεσσάρων (14) ημερών από τη λήψη της παρούσας επιστολής ότι επιθυμείτε να τις υποβάλετε προσωπικώς, ώστε να ειδοποιηθείτε ανάλογα με ειδική επιστολή.

Εάν επιθυμείτε να επιθεωρήσετε το διοικητικό φάκελο της υπόθεσης, παρακαλείστε όπως ενημερώσετε άμεσα την Αρχή και εν πάση περιπτώσει εντός επτά (7) ημερών από την ημερομηνία λήψης της παρούσας επιστολής, ώστε να καθοριστεί η ημερομηνία και η ώρα της επιθεώρησης.

Εάν η Αρχή δεν λάβει οποιαδήποτε απάντηση μέσα στις ανωτέρω καθορισμένες προθεσμίες, δύναται να προχωρήσει στη λήψη απόφασης χωρίς την απάντησή σας.

Σε περίπτωση που η Αρχή, μετά την εξέταση όλων των δεδομένων της υπόθεσης, καταλήξει σε εύρημα παράβασης, τότε θα κληθείτε να υποβάλετε τις θέσεις σας αναφορικά με την επιβολή διοικητικών κυρώσεων.

Οι διερευνώμενες παραβάσεις που τέθηκαν υπόψη του οργανισμού εκτίθενται στα πιο κάτω υποστοιχεία 1 – 7:

1. Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 – 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα **«Για Πάντα Νέοι»**, το οποίο περιελάμβανε τοποθέτηση προϊόντος / υπηρεσίας σε πρόγραμμα που απαγορεύεται, κατά παράβαση του **άρθρου 30Ζ.-(1)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(Ι)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα).

Συγκεκριμένα, ο οργανισμός, κατά την έναρξη και το τέλος του προγράμματός του, καθώς και όταν το πρόγραμμα ξανάρχισε μετά από διαφημιστικά διαλείμματα, μετέδωσε κάρτα με την ένδειξη **«Η εκπομπή περιέχει τοποθέτηση προϊόντων»**, η οποία αφορά στις επαγγελματικές υπηρεσίες του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος N.D.). Η ύπαρξη τοποθέτησης επιβεβαιώνεται και σε επιστολή του οργανισμού ημερομ. **16.4.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α')**, ως εξής: **«Αναφορικά με το εάν ο κύριος Δρακόπουλος ή το γραφείο του είναι χορηγός της εκπομπής, είναι όχι. Υπάρχει όμως μεταξύ του σταθμού και του κυρίου Δρακόπουλου συμφωνία που αφορά σε «τοποθέτηση» (έναντι χρηματικού ανταλλάγματος)»**.

2. Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 - 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα **«Για Πάντα Νέοι»**, μέσω του οποίου έγινε **παρακίνηση για αγορά των υπηρεσιών τρίτου** (υπηρεσίες γραφείων Π. Δρακόπουλου), με αναφορές στα χαρακτηριστικά τους και δίδοντας πληροφορίες (τηλέφωνα επικοινωνίας και σελίδα στο Facebook) για τον τρόπο αγοράς τους, κατά παράβαση της **Παραγράφου Ε.4.** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται

στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π 10/2000).

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μεταδόθηκαν επί λέξει τα ακόλουθα:

- Παρουσιάστρια: «Καλησπέρα σας αγαπημένοι φίλοι και φίλες. Καλώς ήρθατε και στη σημερινή μας εκπομπή. Οι πρόγονοί μας οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» όπως έλεγαν. Όταν αποφασίστηκε να αναβιώσουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1894, άρχισαν οι προετοιμασίες για την διοργάνωση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Ο Μαραθώνιος ήταν ένα από τα αγωνίσματα, ένα άθλημα που δεν είχε διοργανωθεί ποτέ μέχρι τότε. Με χρόνο 2 ώρες 58 λεπτά και 50 δευτέρα τον Μαραθώνιο κατάφερε να κερδίσει τότε ο Σπύρος Λούης, ο οποίος αποτελεί κορυφαία μορφή Έλληνα αθλητή των Ολυμπιακών Αγώνων. Στην εκπομπή μας σήμερα φιλοξενούμε έναν σύγχρονο Κύπριο, όχι μαραθωνοδρόμο, αλλά υπερμαραθωνοδρόμο, τον κύριο Πανίκο Αντωνίου. Καλησπέρα κύριε Πανίκο».
- Π. Αντωνίου: «Καλησπέρα σας».
- Παρουσιάστρια: «Μεγάλη η χαρά μας που βρίσκεστε σήμερα στην εκπομπή μας».
- Π. Αντωνίου: «Και εμένα είναι μεγάλη η χαρά μου».
- Παρουσιάστρια: «**Εδώ μαζί μας είναι και ο αγαπημένος συνεργάτης και εμπνευστής της εκπομπής μας, αλλά και ο άνθρωπος που βοήθησε με τη σωστή καθοδήγηση τον κύριο Πανίκο να υλοποιήσει τον στόχο του, ο Δόκτορας Παναγιώτης Δρακόπουλος Γεροντολόγος αντιγήρανσης και Δόκτορας φυσικοπαθητικής. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε.**»
- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα. Όλα καλά».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Πανίκο, θα θέλαμε να μας πείτε πώς προέκυψε η γνωριμία σας με τον κύριο Δρακόπουλο;»
- Π. Αντωνίου: «Πώς προέκυψε. Για μια εξαιτία είχα προβλήματα με το στομάχι μου, σοβαρά προβλήματα που δεν μπορούσα να θεραπευτώ, αλλά δεν μπορούσα ούτε και να φάω και να ζήσω σαν άνθρωπος. Έτυχε η γυναίκα μου να δει τον κύριο Δρακόπουλο σε μία εκπομπή και μου είπε να πάω. Αποφάσισα να πάω, διότι είχα θέμα σοβαρό. Όταν πήγα στο

ιατρείο του και είχαμε μιλήσει από την πρώτη στιγμή έδειξα εμπιστοσύνη. Ξεκίνησα τη διατροφή και άρχισα να βλέπω θεαματικά αποτελέσματα στο στομάχι μου από τον πρώτο μήνα. Από τότε κρατώ αυτήν τη διατροφή, είμαι στη «Διατροφική Ζώνη» από το 2009, από τον Αύγουστο του 2009 μέχρι σήμερα. Έχει γίνει τρόπος ζωής η «Διατροφική Ζώνη» και γενικά έχει αλλάξει η ζωή μου».

- Παρουσιάστρια: «Μέχρι τότε είχατε κάνει, μέχρι πριν πάτε στον κύριο Δρακόπουλο, αν είχατε κάνει κάποιες άλλες προσπάθειες για να θεραπευτείτε;»
- Π. Αντωνίου: «Ναι, προσπάθησα, με κάτι χάπια που έπινα. Για οκτώ μήνες τα έπινα τα χάπια. Δεν είμαι ο άνθρωπος των χαπιών, των φαρμάκων. Αλλά όταν ήταν στο απροχώρητο γιατί δεν μπορούσα ούτε να φάω, αποφάσισα να πάω σε γιατρό. Ξεκίνησα κάποια χάπια, τα οποία με βοηθούσαν να απαλύνει λίγο τον πόνο, να μπορέσω να φάω, αλλά ξανά είχα το ίδιο πρόβλημα. Για οκτώ μήνες δεν περνούσε. Οπότε αποφάσισα να κάνω κάτι διαφορετικό, κάτι άλλο και έσμιξαν οι δρόμοι μας με τον κύριο Δρακόπουλο, ο οποίος με βοήθησε αρκετά».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Δρακόπουλε, ο κύριος Πανίκος μας είπε ότι είχε έλκος. Ένα πρόβλημα πολύ συνηθισμένο στις μέρες μας. Μπορείτε να μας εξηγήσετε τι ακριβώς είναι το έλκος;»
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είχε έλκος. Είχε έλκος με ελικοβακτηρίδιο. Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Με ελικοβακτηρίδιο».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Τις περισσότερες φορές το έλκος συνοδεύεται από ένα βακτηρίδιο που λέγεται και επειδή είναι στην περιοχή εκεί μεταξύ άνδρου και δωδεκαδακτύλου λέγεται ελικοβακτηρίδιο δωδεκαδακτύλου. Λοιπόν, πάμε απ' την αρχή. Αυτό το ελικοβακτηρίδιο το είχε ανακαλύψει πρώτος ένας Έλληνας στρατιωτικός γιατρός, γεννήθηκε το 2010, είχε το ίδιο πρόβλημα το 20.., όχι το 2010, γεννήθηκε το 1910. Είχε το ίδιο πρόβλημα το 1935 με 1940 και έσμιξε μερικές αντιβιώσεις μαζί, γιατί μέχρι τότε δεν ξέραν ότι το έλκος έχει να κάνει με μικρόβιο. Έσμιξε λοιπόν μερικά, μερικές αντιβιώσεις μαζί, τις πήρε και σε λίγο καιρό είδε θεαματικά αποτελέσματα. Ξεκίνησε λοιπόν και το βροντοφώναζε «Πρέπει να είναι μικρόβιο», «Πρέπει να είναι μικρόβιο», «Πρέπει να είναι μικρόβιο». Κι άρχισε να θεραπεύει πολύ κόσμο. Ο Ιωάννης Λυκούδης. Έτσι λεγότανε. Όχι κυνηγήθηκε. Όχι του πήρα τα πτυχία του. Όχι τον είπαν κομπογιαννίτη, αλλά πέθανε από στενοχώρια το 1980. Ο Ιατρικός Σύλλογος, γιατί ήταν

γιατρός αυτός, τον πήγε στο δικαστήριο, πλήρωσε τα πρόστιμα και όλα τα υπόλοιπα. Πρόσεξε τώρα. Το 1982 δυο Αυστραλοί ο Marshall και Warren ανακάλυψαν ότι πράγματι υπάρχει ελικοβακτηρίδιο και πράγματι προκαλεί σε πολλά άτομα έλκος. Αυτό τον τρόπο. Το ελικοβακτήριο το έχουν 50% των ανθρώπων, αλλά μόνο σε λίγους ενεργοποιείται και κανείς δεν ξέρει γιατί και προξενεί τις κακώσεις και τις φλεγμονές στο άνδρο του στομάχου. Καμιά φορά τις προξενεί και στο σώμα, αλλά περισσότερο στο άνδρο. Το 2005 αυτοί οι δυο πήραν βραβείο Νόμπελ. Κάτι που ανακάλυψε ο Έλληνας και δεν έδωσαν σημασία, του πήραν τα πτυχία του, τον είπανε κομπογιαννίτη, τον έστηναν στη γωνία και το 2008 ο γιος του ξανακίνησε όλη τη διαδικασία και πήραν πίσω οτιδήποτε είχανε πει για αυτόν τα δικαστήρια. Και σηκώνεις τα χέρια ψηλά και λες τι γίνεται, τι γίνεται, αλλά επειδή πήγε κόντρα στο κατεστημένο. Πήγε κόντρα στο κατεστημένο και έτσι έπαθε ό,τι έπαθε. Αυτά».

- Παρουσιάστρια: «Δηλαδή το ελικοβακτηρίδιο προκαλεί έλκος;»
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι σε όλους».
- Παρουσιάστρια: «Όχι σε όλους».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι σε όλους. Οι περισσότεροι το έχουνε αλλά δεν ενεργοποιείται καθόλου».
- Παρουσιάστρια: «Είναι ένα βακτήριο μεταδιδόμενο το ελικοβακτηρίδιο;»
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι. Μεταδίδεται με το νερό, μεταδίδεται με το σάλιο μεταδίδεται με το φαγητό και κυρίως το έχουνε χώρες που τώρα αναπτύσσονται, όχι ανεπτυγμένες χώρες που έχουν σωστή υγιεινή».
- Παρουσιάστρια: «Το έλκος;»
- Π. Δρακόπουλος: «Το έλκος είναι μια φλεγμονή και στη συνέχεια μιλάμε για φλεγμονές. Είναι μία φλεγμονή στο στομάχι. Και τις περισσότερες φορές λένε ότι το έλκος ενεργοποιείται από πολλά πεπτικά ένζυμα. Τα πολλά πεπτικά ένζυμα, περισσότερο από ό,τι πρέπει, διασπών τη βλέννα του στομάχου και έτσι λοιπόν κάνεις φλεγμονή στο στομάχι. Πρόσεξε τι γίνεται. Όταν φύγει τα ένζυμα, τα πεπτικά ένζυμα γαστρίνης, συσταμίνης και πεψίνης, όταν φύγουν τα ένζυμα από το δωδεκαδάκτυλο, όταν μπουν στο δωδεκαδάκτυλο, φύγουν από την βαλβίδα του δωδεκαδακτύλου και μπουνε μέσα τότε ο οργανισμός διεγείρει τη σωματοστατίνη και σταματάει την έκκριση ενζύμων. Το ελικοβακτηρίδιο αναστέλλει τη σωματοστατίνη και έτσι συνέχεια έχεις πεπτικά ένζυμα. Κατάλαβες; Οπότε λοιπόν το ίδιο γίνεται και στο έλκος τις περισσότερες φορές. Αλλά αγνώστου αιτίας».

- Παρουσιάστρια: «**Ποια είναι τα συμπτώματα που πρέπει να μας ανησυχήσουν ως προς τις συγκεκριμένες παθήσεις;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Γαστρίτιδα, πόνος, καμιά φορά παλινδρόμηση. Κάνεις μία γαστροσκόπηση, δεν χρειάζεται, αν είναι μια δυο – φορές δεν έχεις πρόβλημα, αν είναι αυτό και συμβαίνει τακτικά πας και κάνεις μία γαστροσκόπηση και βιοψία και βλέπεις πράγματι τι είναι, απλό έλκος ή έχεις ελικοβακτηρίδιο».
- Παρουσιάστρια: «Φαίνεται από τη γαστροσκόπηση;»
- Π. Δρακόπουλος: «Από τη γαστροσκόπηση μπράβο, κάνεις βιοψία και βλέπεις».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία, να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επιστρέφοντας **θα μας εξηγήσει ο κύριος Δρακόπουλος εάν το έλκος και το ελικοβακτηρίδιο είναι θεραπεύσιμα**».

[...]

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας. Να καλησπερίσουμε και τους τηλεθεατές μας που άνοιξαν τώρα τους τηλεοπτικούς τους δέκτες και να πάμε στον κύριο Δρακόπουλο. **Κύριε Δρακόπουλε μας εξηγήσατε προηγουμένως τι είναι το έλκος και τι το ελικοβακτηρίδιο**».
- Π. Δρακόπουλος: «Με απλά λόγια ε; Πολύ απλά για να μας καταλαβαίνουν».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια έτσι».
- Π. Δρακόπουλος: «**Άμα χρησιμοποιήσω ιατρικούς όρους δεν θα καταλάβουν τίποτα οι τηλεθεατές**. Πολύ, πολύ, πολύ απλά».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Πες μου. Ρώτησέ με».
- Παρουσιάστρια: «Πείτε μας τώρα. **Τα άτομα που υποφέρουν από αυτές τις παθήσεις μπορούν να θεραπευτούν και με ποιο τρόπο;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Υπάρχουν φάρμακα που εκριζώνουν τελείως το ελικοβακτηρίδιο, αλλά υπάρχουνε και πολλά άτομα που όπως ο φίλος μου

[Ταυτόχρονα στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται: «Δρ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Δ. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ]

ο Πανίκος που είχε πάρει να μην φάρμακα, αλλά ακόμα εξακολουθούσε να το έχει. Αλλά αυτό που έχω να προτείνω είναι έχετε έλκος και ελικοβακτηρίδιο και χρησιμοποιείτε φάρμακα; Κάντε και μία αντιφλεγμονώδη διατροφή ταυτόχρονα και τα δύο. Και τα δύο. Θα θεραπευτείτε εκατό τοις εκατό πιο εύκολα. Κατάλαβες; Γιατί θέλει ορισμένα μυστικά επάνω στη διατροφή. Θέλει ορισμένα μυστικά. Έτσι; Στην αντιφλεγμονώδη διατροφή. Οπότε, να μην να πάρετε την αντιβίωση, τα φάρμακα που παίρνετε αλλά κάντε και μία διατροφή και τα δύο μαζί».

- Παρουσιάστρια: «Σε συνδυασμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Σε συνδυασμό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Κύριε Πανίκο έχετε θεραπευτεί πλήρως από τα συγκεκριμένα προβλήματα;»
- Π. Αντωνίου: «Χρόνια τώρα. Από το 2009 που ξεκίνησα την διατροφή

[Ταυτόχρονα στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται: «ΠΑΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ, Υπερμαραθωνοδρόμος]

Θεραπευτήκα».

- Παρουσιάστρια: «Δεν σας ταλαιπώρησαν ξανά...».
- Π. Αντωνίου: «Όχι καθόλου. Ξαναγεννήθηκα».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Καπνίζετε;».
- Π. Αντωνίου: «Τώρα όχι. Παλιά κάπνιζα μέχρι το 2009 όταν είχα πάει στον κύριο Δρακόπουλο ήμουνα καπνιστής και καπνιστής δυνατός καπνιστής, τέσσερα πακέτα την ημέρα και όχι κανονικό τσιγάρο, το εκατοστάρι το μεγάλο για να με ικανοποιεί. Δεν με έφτανε. Όταν είχα μπει στη «Διατροφική Ζώνη» Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο που είχαμε μιλήσει αρκετές φορές με τον κύριο Δρακόπουλο, είχαν εκπλαγεί όταν του είπα καπνίζω, δεν το πίστευε και σε συνδυασμό με άλλες καταστάσεις που έτσι έβλεπα και ένιωθα ότι έπρεπε να φύγει από τη ζωή μου έφυγε οριστικά και πολύ εύκολα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Ποιες διαφορές εντοπίσατε στον οργανισμό σας όταν εφαρμόσατε το πρόγραμμα του κυρίου Δρακοπούλου;»
- Π. Αντωνίου: «Διαφορές; Κατ' αρχήν η ευεξία. Η δύναμη. Η αυτοπεποίθηση που αποκτάς μέσω της διατροφής. Ξυπνάς το πρωί και όλα καλά, όλα χαρούμενα, δεν είσαι στις μαύρες σου. Και γενικά είναι η διατροφή το α και το ω. Έχω πάρει αρκετά από αυτήν τη διατροφή και έχει γίνει ήδη τρόπος ζωής και Πολλοί μου λένε ότι στερούμαι. Δεν στερούμαι τίποτε απεναντίας είμαι πολύ καλά».

- Παρουσιάστρια: «**Αισθάνεστε πολύ καλά.**»
- Π. Αντωνίου: «Ναι, ναι, έχει γίνει τρόπος ζωής η διατροφή. Δυστυχώς ξέρετε καμιά φορά οι κακές συνήθειες είναι πιο εύκολο να τις έχουμε στη ζωή μας παρά τις καλές τις συνήθειες. Δηλαδή, το να ζυγίζεις το φαγητό είναι κάτι φοβερά δύσκολο για τον κόσμο. Το να καπνίζεις είναι πολύ πιο εύκολο. Μια κακή συνήθεια το κάπνισμα, που είναι κακή συνήθεια, εντάξει δεν κατηγορώ τους ανθρώπους που καπνίζουν, ο καθένας ό,τι θέλει κάνει στη ζωή του, αλλά είναι πολύ πιο εύκολο να καπνίζεις από το να ζυγίζεις το φαγητό σου. Έστω στις ποσότητες με το μάτι».
- Παρουσιάστρια: «Ο αθλητισμός πώς προέκυψε στη ζωή σας;»
- Π. Αντωνίου: «Ο αθλητισμός προέκυψε όταν είχα ξεκινήσει τη διατροφή και ήθελα να αλλάξω κάπως τη ζωή μου, να μπω σε καλύτερα στάδια, ξεκίνησα το γυμναστήριο, ένας φίλος μου που ήταν δρομέας, μιας και με είδε στο γυμναστήριο να τρέχω στο διάδρομο με έπεισε να κάνω έναν αγώνα των δέκα χιλιομέτρων, το πράγμα που εγώ δεν το πίστευα δεν μπορούσα να το κάνω. Με έπεισε και είπα εντάξει, είμαι άνθρωπος που τολμώ, δεν είχα θέμα, λέω ας σταματήσω στα μισά. **Και έτρεξα τον πρώτο μου αγώνα δέκα χιλιόμετρα, αρκετά καλό χρόνο και τότε όταν το είχα συζητήσει με τον κύριο Δρακόπουλο και μου εξήγησε ότι ο λόγος που μπόρεσα κι έτρεξα αυτόν τον αγώνα ήταν η διατροφή και ειδικά τα ωμέγα-3 που βοήθησαν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και έκανα ένα αγώνα χωρίς να κουραστώ, τελείως ξεκούραστος, ήταν η αρχή για να μπω στο τρέξιμο».**
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Και πώς συνεχίσατε στους επόμενους μαραθωνίους;»
- Π. Αντωνίου: «Πως συνέχισα. Δεν ήξερα τις δυνατότητες που έχω ή που είχα και έμπαινα σε αγώνες μικρούς των πέντε, των δέκα χιλιομέτρων, κάτι μεταφορές φλόγας που εκάνανε τότε και ξεκίνησα σιγά σιγά να τρέχω έτσι και πιο μεγάλες αποστάσεις. Όταν σε μια μεταφορά φλόγας είχα καλύψει μια απόσταση τριάντα δύο χιλιομέτρων χωρίς να το καταλάβω και χωρίς να ξέρω τι έκανα βέβαια, άλλοι φίλοι συναθλητές μαραθωνοδρόμοι με έπεισαν ότι 'είσαι για μαραθώνιο' που τότε ο μαραθώνιος για μένα ήταν κάτι εξωπραγματικό. Και πήρα την απόφαση να μπω στον μαραθώνιο, το 2012 είχα κάνει τον πρώτο μου μαραθώνιο στη Λεμεσό».
- Παρουσιάστρια: «Ποιος ήταν ο μεγαλύτερος υπερμαραθώνιος που έχετε κάνει και ποιος ο μικρότερος;»

- Π. Αντωνίου: «Εντάξει, μικρότερος είναι οι αποστάσεις των πέντε χιλιομέτρων, μικροί αγώνες. Τώρα, υπερμαραθώνιος, το μεγαλύτερο μου που έτρεξα είναι εικοσιτέσσερις ώρες, εκατόν εξηντα – ένα χιλιόμετρα μπόρεσα να καλύψω».

[Ταυτόχρονα προβάλλεται ο Π. Δρακόπουλος να γελά].

- Παρουσιάστρια: «Εικοσιτέσσερις ώρες τρέξιμο;»
- Π. Αντωνίου: «Συνεχές τρέξιμο».
- Παρουσιάστρια: «Απίστευτο».
- Π. Δρακόπουλος: «**Καταλαβαίνετε πού σε φτάνει ένα σωστό πρόγραμμα;**»
- Παρουσιάστρια: «**Πράγματι**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Ένα σωστό πρόγραμμα, καταφέρνεις αυτά**».
- Π. Αντωνίου: «Το θέμα δεν είναι να καλύψεις τις εικοσιτέσσερις ώρες, πολλοί αθλητές μπορούν να το κάνουν, έχουμε αρκετά καλούς αθλητές στην Κύπρο που το κάνουν με πολύ μεγαλύτερη ευκολία από μένα, το θέμα είναι πού ήμουν και πού έφτασα. Δηλαδή, δεν είναι το θέμα, έκανες ένα αγώνα εικοσιτέσσερις ώρες. Ναι πολλοί μπορούν να τον κάνουν αυτόν τον αγώνα. **Το θέμα είναι ότι εγώ ήμουν άρρωστος, δεν μπορούσα να περπατήσω και έφτασα στο σημείο να κάνω αυτούς τους αγώνες. Ήμουν ένας καπνιστής δυνατός που δεν μπορούσα να σταματήσω το κάπνισμα και το μπορούσα, μέσω της διατροφής και της καθοδήγησης της σωστής του κυρίου Δρακόπουλου μπόρεσα να κάνω αυτά που για εσάς φαίνονται εξωπραγματικά**».
- Παρουσιάστρια: «**Πραγματικά**».
- Π. Αντωνίου: «Είναι η θέληση που έχει ο άνθρωπος και το πώς μπορείς να διαχειριστείς μια κατάσταση».
- Παρουσιάστρια: «Ακολουθείτε κάποια συγκεκριμένη διατροφή την ημέρα των μαραθωνίων;»
- Π. Αντωνίου: «**Η διατροφή μου είναι πάντα σταθερή. Είμαι στη «Διατροφική Ζώνη» ολόχρονα. Την ημέρα του αγώνα να μην μπορείς να φας βαρετά. Ειδικά στους αγώνες τους μεγάλους τους υπερμαραθώνιους**

θέλεις σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια του αγώνα, τα οποία είναι της «Διατροφική Ζώνης», της διατροφής που ακολουθώ».

- Παρουσιάστρια: «Κύριε Δρακόπουλε, ακούμε γενικά για διάφορα σχήματα διατροφής που προτείνονται πριν από τους αγώνες. Πόσο σημαντική είναι η σωστή επιλογή πριν από έναν αγώνα; Πόσο θα επηρεάσει τον αγώνα η επιλογή του σωστού είδους διατροφής;»
- Π. Δρακόπουλος: «Ο μεγαλύτερος μύθος πριν από τους αγώνες είναι να κάνεις υπερπλήρωση υδατανθράκων για να γεμίσουν οι αποθήκες σου μυϊκό γλυκογόνο. Το συκώτι αποθηκεύει γλυκογόνο με γύρω στα 90 με 120 γραμμάρια και εμείς αποθηκεύουμε γλυκογόνο γύρω στα 500 γραμμάρια. Άρα λοιπόν την προηγούμενη μέρα του αγώνα θα πρέπει να κάνεις full υδατάνθρακες για να γεμίσεις μυϊκό γλυκογόνο τους μυς ή το συκώτι σου. Το είπα. Λάθος, λάθος, λάθος».
- Παρουσιάστρια: «Ναι αυτό ακούγεται συνήθως».
- Π. Δρακόπουλος: «Γιατί. Διότι αν τρέχεις μέχρι 70% των δυνατοτήτων σου ο οργανισμός την περισσότερη ενέργεια την παίρνει από το λιπώδη ιστό και ο άνθρωπος έχει λιπώδη ιστό για να τρέξει τριάντα μαραθώνιους. Εντάξει. Πρόσεξε τώρα. Από 70 έως 80% την ενέργειά του, αυτά γράφονται στην ιατρική εγκυκλοπαίδεια του Μπόρω και του Μπουλμπάιπ του Πανεπιστημίου Γέιλ, ακριβώς τα ίδια. Από 70 έως 80% χρησιμοποιεί τα αμινοξέα και από 80% χρησιμοποιεί τη γλυκόζη. Του καρδιακού ρυθμού. Τι θα πει τώρα αυτό; 220 μείον την ηλικία σου, είσαι 20 χρονών, βγάζεις από 220 την ηλικία σου είναι 200, αυτό είναι το εκατό τοις εκατό των δυνατοτήτων σου. Το 80% λοιπόν είναι μέχρι 160-170, να κτυπά η καρδιά σου. Αλλά ποιος θα τρέξει σε ένα σούπερ – μαραθώνιο με αυτούς τους κτύπους της καρδιάς του. Όλοι, πόσο μέχρι 140 πας;»
- Π. Αντωνίου: «Στις ανηφόρες ναί 140 μπορεί και 150, σε νορμάλ είμαι κάτω από 130».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Εκεί θέλει μόνο λίπος. Άμα λοιπόν εγώ του δώσω ενεργειακά ποτά και του αυξήσω την ινσουλίνη του θα πάθει υπογλυκαιμία. Δεν θα καίει το λίπος που πρέπει. **Ένας λοιπόν σούπερ – μαραθωνοδρόμος, κατ' αρχάς θα πρέπει να δώσω συγχαρητήρια στην γυναίκα του, γιατί η γυναίκα του έχει μιλήσει μαζί μου και του ετοιμάζει τα πάντα που θα πρέπει να χρησιμοποιήσει στο τρέξιμο.** Γιατί κάθε τέσσερα χιλιόμετρα είναι κάθε τέσσερα χιλιόμετρα είναι η γυναίκα, η γυναίκα του. η οποία του έχει ακριβώς τι πρέπει να χρησιμοποιήσει, το οποίο παίρνει και συνεχίζει και τρέχει. **Του έχω σνακ σοκολάτα το εν**

τρίτο το παίρνει και συνεχίζει ή του έχω πολυφαινόλες που τη χρησιμοποιεί ή του έχω milkshake που το χρησιμοποιεί και έτσι λοιπόν δεν διεγείρουμε χώνευση, δεν διεγείρουμε την ινσουλίνη, συνεχίζει και καίει λίπος, οπότε υπάρχουνε πολλά μυστικά που λίγοι τα ξέρουν αυτά τα μυστικά. Λίγοι τα ξέρουν αυτά τα μυστικά για να μπορεί να φτάσει εδώ που έχει φτάσει».

- Παρουσιάστρια: «Οπότε στο κάθε άθλημα η διατροφή διαφέρει, σωστά;».
- Π. Δρακόπουλος: «Είναι τελείως διαφορετική. Τελείως διαφορετική».
- Παρουσιάστρια: «Είναι εξατομικευμένα τα προγράμματα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εξατομικευμένα, ναι, ναι, κάνεις λιπομέτρηση, μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό, συζητάς και μετά βγάζεις το πρόγραμμά του».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Κύριε Πανίκο, για να γίνει ένας μαραθώνιος ποια κριτήρια λαμβάνονται;»
- Π. Αντωνίου: «Τι εννοείτε για να γίνει ένας μαραθώνιος; Η διοργάνωση;»
- Παρουσιάστρια: «Εσείς για να τρέξετε σε ένα μαραθώνιο, πάει ηλικιακά; Πώς γίνεται ο διαχωρισμός και να τρέξετε στο μαραθώνιο;»
- Π. Αντωνίου: «Πάντοτε υπάρχουν ηλικίες σε όλους τους αγώνες. Δεν μπορεί να διαγωνιστεί ένας της ηλικίας μου 57 χρονών με ένα παιδάκι 25 χρονών ή 30 χρόνων που φυσικά είναι ανέφικτο να μπορεί να ανταγωνιστεί ο ένας τον άλλο. Σε όλους τους αγώνες υπάρχει ηλικία. Ναι. Αλλά στους μαραθώνιους βέβαια δεν μετρά η ηλικία. Οι μαραθώνιοι είναι να τερματίσεις. Σε ένα υπερμαραθώνιο είναι να μπορείς να τερματίσεις στο χρονοδιάγραμμα που δίνουν οι διοργανωτές. Να μπορείς να περάσεις από τους σταθμούς κοπής στο χρόνο που δίνουν οι διοργανωτές. Το να τρέξεις ένα αγώνα δεν είναι να κερδίσεις μία θέση. Οι θέσεις δεν είναι για μας. Είναι για τους νεαρούς, είναι για τα παιδιά, 25 - 30 χρονών και 40 χρονών κερδίζουν αγώνες, έχουμε σπουδαίους αθλητές που κερδίζουν αυτούς τους αγώνες. Το θέμα είναι στέκοντας στη γραμμή της εκκίνησης να μπει στο χρονοδιάγραμμα, το οποίο νομίζεις ότι είσαι προπονημένος και μπορείς και να τερματίσεις τον αγώνα. Αυτό είναι νίκη. Μόνο που θα σταθείς στην εκκίνηση. Βγάζεις το πρόγραμμά σου και τερματίζεις ανάλογα με τις ώρες που θέλεις».
- Παρουσιάστρια: «Στην ηλικία σας έχει κι άλλους υπερμαραθωνοδρόμους στην Κύπρο;»

- Π. Αντωνίου: «Στην Κύπρο ένας υπερμαραθωνοδρόμος, ο φίλος μου ο Ανδρέας ο Ευθυμίου είχε τρέξει μαζί μου έναν αγώνα. Είναι λίγο μεγαλύτερος από μένα. Οι υπόλοιποι αθλητές είναι όλοι πιο μικροί μου. Δηλαδή που τρέχουν συστηματικά τους αγώνες αυτούς είμαι ο πιο μεγάλος νομίζω».
- Π. Δρακόπουλος: «Η επόμενη ερώτηση που θα του κάνεις είναι υπάρχει καλύτερος σούπερ - μαραθωνοδρόμος στην ηλικία σου; Καν' του την ερώτηση».
- Παρουσιάστρια: «Υπάρχει;»
- Π. Αντωνίου: «Τώρα τι να πω; Ηλικιακά (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν υπάρχει (γελάει). Μικρότεροι, ναι».
- Π. Αντωνίου: «Οι αθλητές που υπάρχουνε στην Κύπρο, έχουμε σπουδαίους αθλητές που κερδίζουν αγώνες στο εξωτερικό, πολύ δυνατοί αθλητές που εντάξει δεν έχω καμία σχέση μαζί τους εγώ, διότι εγώ ξεκίνησα από κάπου αλλού ξεκίνησα και μπήκα στον υπερμαραθώνιο. Τώρα ηλικιακά, εντάξει νομίζω ότι...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ο καλύτερος».
- Π. Αντωνίου: «Ο υπερμαραθώνιος είναι δύσκολο να το ξεκινήσεις, δηλαδή πολλοί μπορούν να το καταφέρουν, δεν είμαι κάτι ξεχωριστό εγώ».
- Παρουσιάστρια: «Θα ακολουθήσω την πορεία σας νομίζω κύριε Πανίκο. Ο επόμενος μου στόχος (γελάει)».
- Π. Αντωνίου: «Ελάτε στο τρέξιμο να αλλάξει η ζωή σας προς το καλύτερο βέβαια».
- Παρουσιάστρια: «Πόσους υπερμαραθωνίους έχετε τρέξει;»
- Π. Αντωνίου: «Έχω κάνει πέντε υπερμαραθώνιους και προετοιμάζομαι τώρα για τον έκτο».
- Παρουσιάστρια: «Και στον κάθε υπερμαραθώνιο πόσα χιλιόμετρα έχετε διανύσει;»
- Π. Αντωνίου: «Τρέχω ένα αγώνα, ο οποίος είναι ο αγαπημένος μου αγώνας στην Ελλάδα ξεκινά από τις Πλαταίες και τερματίζει στους Δελφούς. Είναι ιστορικής σημασίας αυτός ο αγώνας ονομάζεται ο Ευχίδας, από τον ημεροδρόμο Ευχίδα. Τον έχω κάνει τρεις φορές αυτόν τον αγώνα. Είναι αγώνας 107 χιλιομέτρων...».

- Παρουσιάστρια: «107;»
- Π. Αντωνίου: «Πολύ δύσκολος αγώνας. Πολλή ανηφόρα. Όμως είναι ένας αγώνας σπουδαίος. Τον έχω κάνει τρεις φορές τον αγώνα αυτό. Ξεκίνησα από τις 15 ώρες που είναι τα όρια που έδιναν οι διοργανωτές και το τελευταίο που έκανα είναι λίγο κάτω από τις 13 ώρες. Αγώνα τον οποίον θα τον κάνω και φέτος, είναι το Μάιο, έχω κλείσει να τον κάνω. Έχω κάνει το εικοσιτετράωρο που είπαμε προηγουμένως και έχω κάνει και τον δρόμο των αθανάτων, πολύ σκληρός αγώνας 142 χιλιομέτρων από Τρίπολη – Καλαμάτα».
- Παρουσιάστρια: «Πόσες ώρες;»
- Π. Αντωνίου: «Είκοσι δύο ώρες».
- Παρουσιάστρια: «Είκοσι δυο ώρες συνεχόμενο;»
- Π. Αντωνίου: «Είκοσι δύο ώρες συνεχόμενο».
- Π. Δρακόπουλος: «**Πρόσεξε. Πρόσεξε. Στα 47 του ήταν ασθενής και κάπνιζε. Και στα 57 του είναι σούπερ – μαραθωνοδρόμος**».
- Π. Αντωνίου: «Ναι μα στα 47 μου ήμουνα 65».
- Π. Δρακόπουλος: «Ηλικιωμένος».
- Π. Αντωνίου: «Στα 57 μου είμαι 35».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Π. Αντωνίου: «Η διατροφή...».
- Π. Δρακόπουλος: «**Το βιολογικό του ρολόι το πήγαμε και έγινε 35 χρονών. Αυτό που λέμε τώρα «Για πάντα νέου». Στοπ το γήρας. Εδώ είναι 100% το έχουμε κάνει. Βιολογικά είναι 35 χρονών τώρα. Και πρόσεξε. Ο επόμενός του αγώνας είναι θα τρέχει 48 ώρες, δηλαδή φεύγει από Λεμεσό, για να καταλάβει ο κόσμος, ο αγώνας 24 ώρες ήτανε έφυγε από Λεμεσό ήρθε Λευκωσία τρέχοντας και ξαναπήγε Λεμεσό χωρίς να σταματήσει. 24 ώρες. Χωρίς να σταματήσει. Και τώρα θα φύγει από Λεμεσό, θα' ρθει Λευκωσία, θα ξαναπάει Λεμεσό και θα' ρθει. Θα το κάνει, δύο φορές θα το κάνει. Τον Ιανουάριο αυτή τη στιγμή τον Ιανουάριο εκεί που τρέξανε τις 24 ώρες στο παλιό αεροδρόμιο στην Ελλάδα τώρα θα τρέξει 48 ώρες**».
- Παρουσιάστρια: «Απίστευτο. Πολλά χιλιόμετρα».

- Π. Δρακόπουλος: «Όχι μόνο αυτό απίστευτο. Σκέψου λοιπόν ότι αυτά που λέμε, πόσο δίκαιο έχουμε σε αυτά που λέμε».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Δρακόπουλε, για να μπορέσει κάποιος άνθρωπος να τρέξει τόσα πολλά χιλιόμετρα σίγουρα δεν είναι κάτι απλό».
- Π. Δρακόπουλος: «Απλό;»
- Παρουσιάστρια: «Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει κάποιος για να μπορέσει να το επιτύχει;»
- Π. Δρακόπουλος: «Κοίταξε να δεις. Σου είπε ότι ξεκίνησε το πρόγραμμα στα δύο χρόνια και αφού αποτοξίνωσε 100% τον εαυτό του έκανε αναγέννηση 100% του εαυτού του, έκανε βιογέννηση 100% του εαυτού του, μετά ξεκίνησε. Από το '12 και μετά σου λέει, το '09 ξεκινήσαμε το πρόγραμμα, απ' το '12 και μετά ξεκίνησε».
- Π. Αντωνίου: «Σε 7 χρόνια έκανα 17 μαραθώνιους και πέντε υπερμαραθώνιους».
- Π. Δρακόπουλος: «Λοιπόν, το καταλαβαίνεις; Σε 7 χρόνια. Πόσους μαραθώνιους έκανες;»
- Π. Αντωνίου: «17».
- Π. Δρακόπουλος: «17 μαραθώνιους. Και υπερμαραθώνιους;»
- Π. Αντωνίου: «5».
- Παρουσιάστρια: «Επάξια έχει κερδίσει τον τίτλο του υπερμαραθωνοδρόμου».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι. Έχει κερδίσει τον τίτλο του σούπερ - αντιγήρανση στην Κύπρο, του ανθρώπου 100% αντιγήρανση που το βιολογικό του ρολόι δείχνει 35 χρονών για να μπορεί να κάνει αυτά που κάνει. Γιατί εφαρμόζει 100% το αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα. 100%».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Πανίκο ακολουθούν και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας το πρόγραμμα του κυρίου Δρακοπούλου;»
- Π. Αντωνίου: «Ο γιος μου το ακολουθεί κατά γράμμα. Πανομοιότυπα με μένα. Η σύζυγός μου και η κόρη μου το ακολουθούν, αλλά όχι ακριβώς. Υπάρχουν και, εντάξει μπορείς να κάνεις και την παρανομία σου, άσχετα ότι εγώ δεν την κάνω, γιατί δεν μου αρέσει. Εγώ επειδή είμαι πολύ ευχαριστημένος στα καλούπια που έχω μπει είμαι εντάξει, δεν

θέλω να κάνω κάτι διαφορετικό. Αλλά δεν σημαίνει αν χαλάσεις μια φορά τη διατροφή σου είναι το τέλος του κόσμου. Συνεχίζεις παρακάτω».

- Παρουσιάστρια: «**Θα το προτείνετε αυτό το πρόγραμμα και σε άλλα άτομα;**»
- Π. Αντωνίου: «**Ανεπιφύλακτα βέβαια. Μιλούν οι αριθμοί. Η ζωή μας γενικά είναι αριθμοί. Νούμερα. Αν το σκεφτείς λίγο θα δεις ότι τα νούμερα είναι που μιλούν. Γιατί να μην το προτείνω; Φυσικά το προτείνω**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Οι εξετάσεις αίματός σου; Πώς είναι οι εξετάσεις αίματός σου;**»
- Π. Αντωνίου: «**(Γελά) Απίστευτες**».

[Ο Π. Δρακόπουλος γελά]

- Π. Αντωνίου: «**Οι εξετάσεις του αίματος είναι στην τελειότητα**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Ξέρεις αυτά δεν κρύβονται γιατί πάει σε χημεία και τις κάνει. Κατάλαβες τι θέλω να πω; Πάει σε χημεία και τις κάνει. Δεν μπορείς να πεις ‘καλές εξετάσεις αίματος’. Ο χημικός που σε ακούει, γιατί θα το μεταδώσουν οπωσδήποτε, θα πει ‘Αυτός λέει ψέματα’. Κατάλαβες; Είναι κάτι που φαίνεται. Έτσι**».
- Παρουσιάστρια: «**Κύριε Δρακόπουλε, λόγω των συνηθειών μας και του τρόπου ζωής μας εδώ στην Κύπρο πολλά άτομα μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας αποκτούν κινητικά προβλήματα, τα οποία πολλές φορές ευθύνονται για την πρόωρη αφυπηρέτησή τους και για τον περιορισμό τους στο σπίτι. Πιστεύετε ότι αυτά τα άτομα θα μπορούσαν να βοηθηθούν με αυτό το πρόγραμμα;**»
- Π. Δρακόπουλος: «**Ξέρεις τι γίνεται; Έχουμε πει ότι υπάρχουν διάφορες διατροφές στον πλανήτη με διάφορα ονόματα. Υπάρχουν για παράδειγμα γύρω στα 50 με 100. Εάν ακολουθείς και στην πραγματικότητα οι διατροφές είναι δυο: η φλεγμονώδης διατροφή και η αντιφλεγμονώδης διατροφή. Όταν ακολουθείς μια φλεγμονώδη, ένα φλεγμονώδη τρόπο ζωής πλέον δεν θα αποκτήσεις φλεγμονές; Και εξαρτάται από τα γονίδια. Είπαμε στις προηγούμενες εκπομπές, αν εγώ ακολουθώ φλεγμονώδη τρόπο ζωής και έχω το γονίδιο του διαβητικού θα γίνω διαβητικός. Αν έχω το γονίδιο της παχυσαρκίας θα γίνω παχύσαρκος. Αν έχω το γονίδιο του αυτοάνοσου νοσήματος, από αυτοάνοσο νόσημα. Άρα λοιπόν αν ακολουθώ αυτό το**

φλεγμονώδη τρόπο ζωής πράγματι θα φτάσω στην κατάσταση που λες. Έρχομαι τώρα πίσω και λέω αν ακολουθήσω αντιφλεγμονώδη τρόπο ζωής τι πρέπει να γίνει; Μπορώ να επανέλθω; Το σώμα μας είναι αυτοθεραπευόμενο. 24 ώρες την ημέρα κάνει αυτοθεραπεία για αυτό και υπάρχουμε. Μετά το μαραθώνιο κάνει αυτοθεραπεία το σώμα του. Αλλιώς δεν θα μπορούσε ούτε να περπατήσει. Κάνει βιογέννηση συνέχεια. Βιογέννηση και βιογέννηση. Για αυτό το λόγο είναι στην κατάσταση που είναι. **Άρα λοιπόν με ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα θα κάνουμε μία σωστή βιογέννηση και πράγματι αν όχι όλα, τα περισσότερα προβλήματα από αυτά θα μπορέσουμε να τα ρυθμίσουμε. Θα μπορέσουμε να τα ρυθμίσουμε. Αν ακολουθήσει ένα αντιφλεγμονώδες διατροφικό πρόγραμμα. Μάλιστα εγώ το λέω ζωής πλέον αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα. Για πάντα νέου».**

- Παρουσιάστρια: «**Το πρόγραμμα απευθύνεται μόνο σε άτομα που έχουν συγκεκριμένα προβλήματα ή μπορεί να το κάνει όλος ο κόσμος προληπτικά;**»
- Π. Δρακόπουλος: «**Μπράβο. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η πρόληψη. Όχι να φτάσω στο τέρμα και να πω και τώρα τι κάνω; Πρόληψη. Το πρόγραμμα αυτό δημιουργήθηκε πρώτα για πρόληψη και μετά δημιουργήθηκε για ρύθμιση, να ρυθμίσω τις δυσλειτουργίες του σώματός μου. Πρώτα πρόληψη. Αν θέλουνε λοιπόν πρόληψη πρέπει να κάνουνε συνέχεια εφόσον είσαι σε ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα».**
- Παρουσιάστρια: «Εφ' όρου ζωής».
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως το έμαθε ο φίλος ο Πανίκος το πρόγραμμα και δεν λέει να τ' αφήσει. Γιατί; Διότι αισθάνεται 35 ετών, ενώ είναι 57. Συγγνώμη που λέω την ηλικία σου».
- Π. Αντωνίου: «Καλά κάνεις και την λες. Δεν υπάρχει θέμα. Για όνομα του Θεού».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο».
- Π. Αντωνίου: «Η ηλικία εκεί είναι. Δεν αλλάζει κάτι».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. Δεν φέραμε έναν 31 να μας μιλήσει. Φέραμε έναν άνθρωπο, ο οποίος στα 47 του είχε προβλήματα υγείας και στα 57 του είναι σούπερ – μαραθονοδρόμος».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επανερχόμαστε».

[...]

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας. Κύριε Πανίκο, πείτε μας ανήκετε σε κάποιο σωματείο;»

[Ταυτόχρονα στο πάνω μέρος της οθόνης προβάλλεται υπό μορφή κινουμένου κειμένου (crawl) : «ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΛΕΣΤΕ ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ 22100199 Ή 25335414 Ή FB: ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ND»]

- Π. Αντωνίου: «Ναι ανήκω σε ένα σωματείο της Λεμεσού, του οποίου είμαι και εκ των ιδρυτών, ιδρύσαμε αυτό το σωματείο πριν από πέντε χρόνια περίπου, τέσσερα – πέντε χρόνια, πέντε φίλοι συναθλητές δημιουργήσαμε αυτό το σωματείο, το οποίο είναι ένα σωματείο δρομέων, καθαρά και για φιλανθρωπικούς σκοπούς, δεν έχουμε κάτι άλλο, διοργανώνουμε σε συνεργασία με το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, το ΤΕΠΑΚ στη Λεμεσό, έχουμε υπογράψει ένα πρωτόκολλο συνεργασίας, το οποίο διοργανώνει ένα μεγάλο αγώνα, Run For All ονομάζεται, είναι ένας αγώνας σκυταλοδρομίας 4X4, σε αθλητικό και σε εταιρικό και όλα τα έσοδα πηγαίνουν για φιλανθρωπικό σκοπό. Δηλώνει η κάθε ομάδα που θέλει να παν τα λεφτά και ομάδες που κερδίζουν, τα δίνουν στο ίδρυμα που θέλουν. Ως επίσης διοργανώνουμε και ένα αγώνα στον Αμιάντο για τον ΠΑΣΥΚΑΦ και αυτό με μεγάλη επιτυχία. Καθαρά, όλα τα έσοδα πηγαίνουν καθαρά στον ΠΑΣΥΚΑΦ. Όχι τα καθαρά. Όλα τα έσοδα. Και αν μου επιτρέπεται να σας πω για αν υπάρχουν κάποιοι που θέλουν να ξεκινήσουν το τρέξιμο μπορούμε να βοηθήσουμε, δεν έχουμε ειδικότητα, δεν είμαστε προπονητές. Όμως μπορούμε να καθοδηγήσουμε κάποιους ανθρώπους που θέλουν να ξεκινήσουν να τρέχουν. Το σωματείο μας έχει ένα τηλέφωνο, το οποίο είναι το 7000 7775. Μπορούν να αποταθούν μόνο κοντά μας, να τους βοηθήσουμε να ξεκινήσουν, να μπουν στο τρέξιμο».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Πανίκο, θα είμαι από τα πρώτα άτομα...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ρώτησέ τον πώς λέγεται το σωματείο να ψάξουν να βρουν το σωματείο».
- Π. Αντωνίου: «Το σωματείο ονομάζεται ‘Ευ Ζην’».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. ‘Ευ Ζην’. ‘Ευ Ζην’. Δεν υπάρχει καλύτερο όνομα. ‘Ευ Ζην’».

- Παρουσιάστρια: «Πραγματικά, ναι. **Κύριε Δρακόπουλε, ο κύριος Πανίκος μας είπε προηγουμένως για τα Ωμέγα 3 ότι τον έχουν βοηθήσει. Με ποιον τρόπο τον έχουν βοηθήσει;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Ακριβώς μετά από οποιαδήποτε άσκηση και να έχεις κάνει, όχι εδώ που τρέχετε χιλιόμετρα 35 και 40 για προπόνηση, το σώμα δημιουργεί φλεγμονές. Πώς δημιουργεί τώρα αυτές τις φλεγμονές; Να κάνουμε προπόνηση για να είμαστε σε καλή κατάσταση, αλλά να δημιουργούμε φλεγμονές; Πρόσεξε. Άκου τι δεν έχουν σκεφτεί. Για να μπορέσω να καλυτερεύσω θα πρέπει να φθαρεί ο προηγούμενος μυϊκός ιστός και το σώμα να κάνει καλύτερο μυϊκό ιστό και με πιο αντοχή, με μεγαλύτερη ταχύτητα και όλα τα υπόλοιπα. Αυτή είναι φλεγμονή. Εάν δεν μπορεί να κάνει αντιφλεγμονώδη θεραπεία ο οργανισμός στο μυϊκό ιστό που φθάρηκε την ώρα της προπόνησης, τότε παθαίνουμε τραβήγματα, είμαστε πιασμένοι, την άλλη μέρα δεν μπορούμε να προπονηθούμε και όλα τα υπόλοιπα. Εδώ έρχεται τα Ωμέγα 3. **Αν χρησιμοποιούμε Ωμέγα 3 θα τα παίρνουμε το πρωί, κάθε πρωί. Εάν όμως κάνουμε προπόνηση θα το παίρνουμε ακριβώς μετά την προπόνηση.**»
- Παρουσιάστρια: «Έχει σημασία;»
- Π. Δρακόπουλος: «**Μεγάλη σημασία. Και τα Ωμέγα 3 να πάρουμε και τις πολυφαινόλες μετά την προπόνηση.** Παίρνεις και πολυφαινόλες;»
- Π. Αντωνίου: «Πάντα».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Τι κάνουν λοιπόν τα Ωμέγα 3; Το Ωμέγα 3 τι κάνει; Θεραπεύει τις φλεγμονές. Βοηθάει τον οργανισμό, διότι διεγείρει ρεσολβίνες, επιλιποξίνες, που είναι τα συστατικά του οργανισμού τα καλά εικοσανοειδή και έτσι λοιπόν ο φθαρμένος μυϊκός ιστός κάνει αναγέννηση γρηγορότερα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εκτός από ό,τι κάνει φλεβοδιαστολή και αυξημένη ροή αίματος. Οπότε λοιπόν τα θρεπτικά συστατικά πάνε πιο γρήγορα εκεί που τα χρειάζεται ο οργανισμός».
- Παρουσιάστρια: «Με το Ωμέγα 3;»
- Π. Δρακόπουλος: «Με το Ωμέγα 3. Πάμε τώρα στις πολυφαινόλες. Η τελευταία έρευνα του 2018 που θα τη φέρω να τη δείξω δεν θυμάμαι αν την έδειξα την περασμένη φορά, τι κάνουν λοιπόν οι πολυφαινόλες; Κάνουνε θερμογένεση και μιτοχονδριακή βιογένεση. Το μιτοχόνδριο έχουμε

ξαναμιλήσει για αυτό είναι μέσα στο κύτταρο το ευκαρυώτικο, το μιτοχόνδριο και τι κάνει; Τις περισσότερες φορές στον σούπερ – μαραθώνιο καταστρέφεται. Η πολυφαινόλη τι κάνει; Αναγέννηση του μιτοχονδρίου. Οπουδήποτε και να βρεθεί το μιτοχόνδριο. Ή στο μυϊκό ιστό. Γιατί τα περισσότερα μιτοχόνδρια είναι στο μυϊκό ιστό και στο νευρικό ιστό. Η τελευταία έρευνα για το Αλτσχάϊμερ και την άνοια τι λέει; Καταστράφηκαν τα μιτοχόνδρια του εγκεφάλου. Η τελευταία έρευνα».

- Παρουσιάστρια: «Από εκεί προέρχεται η...».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι. Στην τελευταία έρευνα, Πάρκινσον, Αλτσχάϊμερ, άνοια, όποιος δεν πιστεύει ας κτυπήσει στο διαδίκτυο ‘Αλτσχάϊμερ και μιτοχόνδρια’ ή ‘Άνοια και μιτοχόνδρια’ και θα του βγάλει ότι είναι έρευνα. Τώρα, τώρα έγινε, κανά δυο χρόνια έγινε αυτή η έρευνα και το ανακαλύψαν. Οπότε λοιπόν, ακριβώς μετά την προπόνηση χρειάζεσαι την κατάλληλη τροφή, Ωμέγα 3 και πολυφαινόλες».
- Παρουσιάστρια: «Σε συνδυασμό και τα τρία».
- Π. Δρακόπουλος: **«Σε συνδυασμό και τα τρία και κάνεις, θεραπείες πάρα πολύ γρήγορα, ο οργανισμός κάνει την αναγέννησή του. Και έτσι την άλλη μέρα είσαι φρέσκος να ξανακάνεις προπόνηση. Αλλιώς δεν μπορείς».**
- Παρουσιάστρια: «Δηλαδή και το πολύ, δηλαδή και η πολλή προπόνηση, οι πολλές οι ώρες κάνουν ζημιά στον οργανισμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Μεγάλη καταστροφή κάνουνε. Βέβαια, βέβαια γιατί θα πρέπει να καλυτερεύσει ο μυς».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πρέπει τα όργανα να καλυτερεύσουν. Να δουλεύουν πιο σωστά. Και αυτό το κάνει μετά την προπόνηση, πριν τι πρέπει να χρησιμοποιήσεις, μετά την προπόνηση πρέπει να χρησιμοποιήσεις σωστή διατροφή Ωμέγα 3 και πολυφαινόλες».
- Παρουσιάστρια: **«Και συγκεκριμένη διατροφή και πριν την προπόνηση και μετά, σωστά;»**
- Π. Δρακόπουλος: **«Βέβαια, βέβαια, υπάρχουνε πολλά μυστικά. Πολλά μυστικά».**
- Παρουσιάστρια: «Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ποσότητες;»

- Π. Δρακόπουλος: **«Βεβαίως, τις δικές του ανάγκες. Βέβαια πολλά μυστικά».**
- Παρουσιάστρια: «Όπως είπαμε πρέπει να έχει το κάθε γεύμα και το κάθε σνακ, πρέπει τι να περιλαμβάνει;»
- Π. Δρακόπουλος: «Να έχει μια ποσότητα πρωτεΐνης, μια ποσότητα υδατανθράκων και μια ποσότητα λίπους. Εξαρτάται από το μυϊκό ιστό, πόσα κιλά μυϊκό ιστό έχουν, πόσα κιλά λιπώδους έχουνε και τι δραστηριότητα έχουμε. **Οπότε λοιπόν εκεί θα βγάλουμε το πρόγραμμα όπου πρέπει».**
- Παρουσιάστρια: «Να πούμε και για τους τηλεθεατές που ίσως τώρα να μπήκαν στην παρέα μας τι είναι η πρωτεΐνη, ποια είναι η πρωτεΐνη;»
- Π. Δρακόπουλος: «Η πρωτεΐνη περιέχεται σε οτιδήποτε περπατάει, κολυμπάει και πετάει και στα παράγωγα αυτών. Υπάρχουνε και φυτικές πρωτεΐνες όπως είναι ...».
- Παρουσιάστρια: «Τώρα που είναι και οι νηστείες να δώσουμε κάποιες επιλογές στους τηλεθεατές».
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως είναι τα όσπρια, αλλά μαζί με τα όσπρια θα πρέπει να φάνε και ένα κομμάτι τυρί μαζί. Ναι για να είναι και τα εννέα αμινοξέα πράγματι μέσα από τα είκοσι, τα απαραίτητα. Ή ας φάνε βιολογικό τοφού ή βιολογικά λουκάνικα σόγιας. Είναι μία χαρά η πρωτεΐνη αυτή. Δεν έχουμε κανένα πρόβλημα. Ο υδατάνθρακας είναι οτιδήποτε φυτρώνει στη γη, εκτός από τα ελαιόδεντρα, εκτός αβοκάντο και οτιδήποτε περιέχεται σε αυτά και το λίπος να χρησιμοποιήσουνε πάντα πάντα πάντα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ που είναι το ελαιόλαδο».
- Παρουσιάστρια: «Και το αβοκάντο, οι ξηροί καρποί είναι εξίσου...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, ναι, ναι αυτά είναι λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα και σε τι μας βοηθάει το κάθε συστατικό, η πρωτεΐνη για ποιο σκοπό τη χρειαζόμαστε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μην το βλέπεις ξεχωριστά. Και τα τρία μαζί μας βοηθάνε να έχουμε ορμονική ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Απλά πολλές φορές ο κόσμος μπορεί, πολλοί χρησιμοποιούν σαν σνακ ένα φρούτο. Απλά να το τονίσουμε γιατί».

- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Εκεί λοιπόν είναι λάθος, γιατί δεν έχουμε ορμονική ισορροπία. Έχουμε μόνο αύξηση ινσουλίνης. Διότι μες στο κυκλοφορικό μας γεμίζει αρκετή γλυκόζη. Και θα πρέπει τότε η γλυκαγόνη για αυτό λέω πρωτεΐνη, με την ινσουλίνη να έρθουνε σε ισορροπία και να έχουμε σταθερό ζάχαρο αίματος. Δεν μπορούμε να φάμε σκέτα ένα φρούτο. Να φάω ένα κομμάτι τυρί με φρούτο. Όχι σκέτο μόνο του».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία».
- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι ορμονική ισορροπία μέσα από τα γεύματα».
- Παρουσιάστρια: «Πρέπει να υπάρχει ο συνδυασμός...».
- Π. Δρακόπουλος: «Και τα τρία μαζί. Και τα τρία μαζί».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Πολύ κατανοητό. Τι προκαλεί τη γήρανση κύριε Δρακόπουλε στον άνθρωπο;»
- Π. Δρακόπουλος: «Τι προκαλεί την γήρανση στον άνθρωπο; Πρέπει να ρωτήσουμε εδώ τι προκαλεί, γιατί την είχε την γήρανση και τώρα είναι σε αντιγήρανση. Στα είπε και προηγουμένως. Στα 47 μου αισθανόμουν, πόσων χρονών;»
- Π. Αντωνίου: «65».
- Π. Δρακόπουλος: «65 χρονών. Το βιολογικό του ρολόι είχε φτάσει 65 ετών. και ξέρει πάρα πολύ καλά τι προκαλεί τη γήρανση. Δεν έτρωγε σωστά, δεν έκανε καθόλου άσκηση, κάπνιζε. Οπότε λοιπόν το σώμα, το βιολογικό ρολόι γιατί να μην το ρίξει; Αφού δεν μπορούσε να κάνει αναγέννηση σώματος. Πάμε λοιπόν τώρα να πούμε τι προκαλεί τη γήρανση. Καταρχάς ο πρώτος κανόνας είναι ότι το σώμα δεν μπορεί να κάνει τη σωστή αναγέννησή του. Ο πρώτος κανόνας. Δηλαδή κάνει προφλεγμονή, δεν μπορεί να κάνει αντιφλεγμονή και αφού δεν μπορεί να συμβεί αυτό κάνει φλεγμονή. Ο δεύτερος κανόνας είναι κάνουμε φλεγμονώδη διατροφή. Λοιπόν υπάρχουν δυο διατροφές. Η φλεγμονώδης και η αντιφλεγμονώδης. Ο τρίτος κανόνας είναι ότι έχουμε αυξημένη γλυκόζη στο κυκλοφορικό. Όλα αυτά προκαλούν γήρανση. Ο τέταρτος κανόνας έχουμε αυξημένη ινσουλίνη. Ο πέμπτος κανόνας είναι ότι έχουμε αυξημένη λεπτίνη. Ο έκτος κανόνας έχουμε αυξημένη...».
- Παρουσιάστρια: «Η λεπτίνη; Μιλήστε μας λίγο για την λεπτίνη».

- Π. Δρακόπουλος: «Είναι μυστικό η λεπτίνη. Είναι μυστικό. Η λεπτίνη εκκρίνεται για να δώσει το μήνυμα στον εγκέφαλο ότι έχω λιπώδη ιστό και ξεκινά το χρησιμοποιείς».
- Παρουσιάστρια: «Ότι έχει λιπώδη ιστό;»
- Π. Δρακόπουλος: «Αρκετό λίπος στον λιπώδη ιστό, ξεκίνα να το χρησιμοποιείς για ενέργεια. Όταν αυτή δεν πάει στο εγκέφαλο να δώσει το μήνυμα τότε ενώ είμαι 120 κιλά, ο οργανισμός μου νομίζει ότι είμαι 70 κιλά και συνεχίζει την κατακράτηση λίπους (γελά). Κατάλαβες τώρα πώς;»
- Παρουσιάστρια: «Με τη διατροφή μπορούμε...».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό λέω ορμονική ισορροπία. Μετά χρησιμοποιεί πολλά Ωμέγα 6. Μετά...».
- Παρουσιάστρια: «Τα Ωμέγα 6; Ποια είναι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Τα Ωμέγα 6 βρίσκονται στα σπορέλαια. Σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο. Κι όλα αυτά. Σε πολύ μικρή ποσότητα».
- Παρουσιάστρια: «Και με τα έτοιμα φαγητά που είναι η εύκολη λύση;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μην το συζητάς. Μετά είμαστε όλο στην ακινησία. Ο οργανισμός δεν μπορεί να κάνει βιογένεση και αφού δεν μπορεί να κάνει βιογένεση, τι κάνει; Μυοπενία».
- Παρουσιάστρια: «Τι είναι η μυοπενία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Καταστρέφει τον μυϊκό ιστό».
- Παρουσιάστρια: «Καταστρέφει».
- Π. Δρακόπουλος: «Ε βέβαια. Και βλέπεις ένα πενηντάρη, θέλει να σηκωθεί και κρατιέται από δω κι από κει, κρατά τα πόδια του να σηκωθεί. Γιατί; Του έχει φύγει ο μυϊκός ιστός. Έχει σταματήσει το σώμα την αναγέννησή του. Και πολλοί άλλοι παράγοντες, μέχρι εδώ σταματάω, που εν τη ενώσει τους αν έχουμε τρεις από αυτούς εν τη ενώσει έχουμε η γήρανση και το βιολογικό ρολόι τρέχουν προς τα πάνω».
- Παρουσιάστρια: «Να επανέλθουμε στον κύριο Πανίκο. Ο κύριος Πανίκος είναι ένα παράδειγμα προς μίμηση, πραγματικά».
- Π. Δρακόπουλος: «Ζωντανό παράδειγμα. Ζωντανό παράδειγμα».
- Παρουσιάστρια: «Διότι μέχρι τα 47 σας δεν είχατε ασχοληθεί ποτέ ξανά με τον αθλητισμό, έτσι;»

- Π. Αντωνίου: «Ασχολούμουν με τον αθλητισμό, γυμναστήριο, βάρη, τέτοια. Ασχολήθηκα, εντάξει, κατά καιρούς, αλλά όχι σε αγώνες αντοχής ή κάτι πιο σκληρό».
- Π. Δρακόπουλος: «Άννα μου σου είπε προηγουμένως, τώρα, τώρα, πριν από δυο – τρία λεπτά, ότι ‘ήμουν 47 και αισθανόμουν 65’. Πώς θα μπορεί να κάνει γυμναστική; **Όσο γυμναστική και να έκανε, συνέχεια κουρασμένος ήσounα;**».
- Π. Αντωνίου: «**Ναι, φυσικά.**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Κατάλαβες; Θα’ σαι κουρασμένος. Και τώρα έχει αναγεννηθεί. Τέρμα, πλήρη βιογένεση στο σώμα του.**».
- Παρουσιάστρια: «Κάνετε προπόνηση; Κάθε μέρα;»
- Π. Αντωνίου: «Κάνω τέσσερις φορές τη βδομάδα. Τώρα που είμαι σε πρόγραμμα για τον αγώνα κάνω τέσσερις φορές τη βδομάδα σωστό πρόγραμμα. Όταν δεν έχω αγώνα, κάνω κάθε μέρα γιατί το τρέξιμο...».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι τέσσερις φορές. Για πες τι κάνεις, τι κάνεις, τι κάνεις. Πεες».
- Παρουσιάστρια: «Ναι. Τι κάνετε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι λεπτομέρειες. Πόσα χιλιόμετρα τρέχεις τη φορά;»
- Π. Αντωνίου: «Τρέχω γύρω στα 100 τη βδομάδα».

[Ο Π. Δρακόπουλος γελά].

- Παρουσιάστρια: «Την κάθε φορά πόσα; 25 επί τέσσερις φορές;»
- Π. Αντωνίου: «Είκοσι, όχι, τα πολλά τα τρέχω το Σαββατοκύριακο».
- Παρουσιάστρια: «Α, αναλόγως».
- Π. Αντωνίου: «Σάββατο 20 με 25, Κυριακή 35 – 40».
- Π. Δρακόπουλος: «Το καταλαβαίνεις αυτό; Μπορείς να περπατήσεις εσύ 20 χιλιόμετρα;»
- Παρουσιάστρια: «Εγώ στον διάδρομο στο σπίτι μου βγαίνω και όταν κάνω κάποιες φορές μέχρι 10 χιλιόμετρα αισθάνομαι πολύ περήφανη γιατί θεωρώ ότι είναι μια αρκετά μεγάλη απόσταση. Τώρα που άκουσα... (γελά)».

- Π. Δρακόπουλος: «Τρέχοντας ή περπατώντας;»
- Παρουσιάστρια: «Περπατώντας. Ένα γρήγορο περπάτημα. Τώρα που ακούω τον...».
- Π. Αντωνίου: «Στον διάδρομο είναι πολύ πιο εύκολο. Είναι μάντας και σε παίρνει».
- Παρουσιάστρια: «Ακόμα είναι πιο εύκολο;»
- Π. Αντωνίου: «Φυσικά είναι πιο εύκολο».
- Παρουσιάστρια: «Τώρα που άκουσα τα δικά σας τα χιλιόμετρα θα αναθεωρήσω (γελά)».
- Π. Αντωνίου: «Να σας πω. Τα χιλιόμετρα είναι στον κάθε άνθρωπο. Εάν θέλεις να κάνεις αυτό το πράγμα μπορείς. Εγώ δεν το κάνω επειδή είμαι πιο μάγκας. Όλοι μπορούν. Φτάνει να θέλεις. Ο περισσότερος κόσμος λέει ‘μα δεν μπορώ να τρέξω, εγώ στα 100 μέτρα θα πέσω’. Μα θα πέσεις φυσικά, κι εγώ αν έκανα αυτό που κάνεις εκεί κι εγώ θα έπεφτα. Ξεκίνησα σιγά σιγά και μπήκα στο τρέξιμο. Όλοι μπορούν να τρέξουν. Ο άνθρωπος είναι κατασκευασμένος για να τρέξει. Απλά κάνε το, ξεκίνα το. Με το να κάθεται στον καναπέ και θέλεις να τρέξεις, δεν θα τρέξεις ποτέ».
- Π. Δρακόπουλος: «**Όταν έχεις ένα φλεγμονώδες πρόγραμμα ζωής γιατί να πα να τρέξεις; Γιατί να μην αρρωστήσεις; Γιατί να μην αισθάνεσαι άσχημα; Γιατί να μην ξυπνάς το πρωί και να αισθάνεσαι κουρασμένος; Γιατί; Αφού το πρόγραμμα της ζωής σου είναι φλεγμονώδες πρόγραμμα. Εμείς κάναμε αυτό το πρόγραμμα ‘Για Πάντα Νέοι’ για να διδάξουμε το αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα της ζωής. Πώς μπορεί κάποιος να παραμείνει νέος. Γι αυτό το κάνουμε το πρόγραμμα αυτή τη στιγμή. Το κατάλαβες Άννα μου;**».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια, βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι είναι. Πες μου. Ρώτησέ με. Ό,τι θέλεις».
- Π. Αντωνίου: «Να σας πω εγώ. Ο περισσότερος κόσμος είναι με την εντύπωση ότι ένας που τρέχει κάνει κάτι ακατόρθωτο. Δεν είναι ακατόρθωτο. Φτάνει να θέλεις. Όταν θέλεις να το κάνεις, μπορείς να το κάνεις πολύ καλύτερα από πολλούς. Και για παράδειγμα. Ξεκινά ένας άνθρωπος, μια κοπέλα, ένας άντρας να ξεκινήσει να τρέχει. Και εγώ προσωπικά βλέπω χρόνους απίστευτους από νεαρούς δρομείς που μπαίνουν

να τρέξουν και να παν να κάνουν ένα ημιμαραθώνιο που τα 21 χιλιόμετρα είναι τεράστια απόσταση, δεν είναι ό,τι πιο εύκολο».

- Παρουσιάστρια: «Τεράστια σίγουρα (γελά)».
- Π. Αντωνίου: «Άστε τα χιλιόμετρα που λέμε. Και τα 10 χιλιόμετρα είναι μεγάλη απόσταση. Ένας άνθρωπος, ο οποίος δεν τρέχει, να ξεκινήσει να τρέξει 10 χιλιόμετρα δεν είναι αστεία πράγματα. Αλλά βλέπω χρόνους σε νέους δρομείς που μπαίνουν που είναι απίστευτοι. Για παράδειγμα να τρέξεις μισό μαραθώνιο, πεντέμισι λεπτά το χιλιόμετρο χωρίς να έχεις πρόγραμμα διατροφής, χωρίς να έχεις πρόγραμμα προετοιμασίας με προπονητή και μπαίνεις και κάνεις αυτό το χρόνο, ε όταν κάνεις μια σωστή διατροφή, μια ισορροπημένη διατροφή και ένα καλό προπονητή που έχουμε πολύ καλούς προπονητές στην Κύπρο, καταξιωμένους προπονητές με γνώσεις να σου βάλει ένα πρόγραμμα, τα αποτελέσματα θα είναι τεράστια δεν θα το πιστεύεις».
- Π. Δρακόπουλος: «Πρέπει να πούμε και το εξής ότι αν είσαι, αν έχεις περάσει από κάποια ηλικία, πριν ξεκινήσεις το πρόγραμμα θα πρέπει να κάνεις ένα τεστ κοπώσεως».
- Π. Αντωνίου: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι; Πρέπει να πας σε ένα εξειδικευμένο καρδιολόγο να σου κάνει τεστ κοπώσεως και να σου πει 'Ξέρεις κάτι; Μπορείς άφοβα να προπονηθείς'».
- Π. Αντωνίου: «Αυτά τα κάνουμε κάθε χρόνο, τις εξετάσεις και εμείς που είμαστε και σε πιο μεγάλη ηλικία κάνουμε ακόμα πιο εξειδικευμένες εξετάσεις για να είμαστε βέβαιοι. Διότι δεν μπορείς να τρέχεις στην τύχη».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι. Όχι. Όχι. Όχι. Όχι. Όταν λέμε λοιπόν ότι, λέμε στον κόσμο να κάνει άσκηση, έτσι; Θα πρέπει πρώτα να περάσει από ένα τεστ κοπώσεως, να του πει ο καρδιολόγος 'Ξέρεις κάτι; Είσαι μια χαρά, προπονήσου. Είσαι μια χαρά και προπονήσου'».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, πρώτα πρέπει να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Και σκέψου ταυτόχρονα να κάνεις και ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα. Όπως αυτό που λέμε. Πόσο καλά θα πας».
- Π. Αντωνίου: «Υπάρχουν αγώνες στους οποίους δεν μπορείς να τρέξεις, αν δεν έχεις δελτίο υγείας από τον ΚΟΑ».
- Π. Δρακόπουλος: «Βέβαια».

- Π. Αντωνίου: «Μαραθώνιοι που γίνονται στη Λεμεσό, στην Πάφο, τελοσπάντων στην Κύπρο που πρέπει να έχεις δελτίο, τουλάχιστον για τους αθλητές που ανήκουν σε συλλόγους πρέπει να έχεις δελτίο υγείας από τον ΚΟΑ. Αυτό επιβάλλεται για όλους».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Κάπου εδώ φτάσαμε στο τέλος της σημερινής μας εκπομπής».
- Π. Δρακόπουλος: «Ήταν φανταστική εκπομπή. Ήτανε φανταστικά».
- Παρουσιάστρια: «**Να ευχαριστήσουμε εσάς κύριε Δρακόπουλε για τις πολύτιμες συμβουλές σας. Όπως επίσης...**».
- Π. Δρακόπουλος: «Εδώ είναι το παράδειγμα της αντιγήρανσης».
- Παρουσιάστρια: «**Να ευχαριστήσουμε τον υπερμαραθωνοδρόμο μας τον κύριο Πανίκο Αντωνίου**».
- Π. Αντωνίου: «Ευχαριστώ πολύ».
- Παρουσιάστρια: «**Ένα μεγάλο ακόμα επίτευγμα της Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης που με την πορεία του μας αποδεικνύεται για ακόμα μια φορά ότι με τη σωστή καθοδήγηση μπορούμε να ξεπεράσουμε προβλήματα υγείας, αλλά και να επιτύχουμε τους στόχους μας. Κύριε Πανίκο να σας ευχηθούμε τα καλύτερα και πάντα νίκες**».
- Π. Αντωνίου: «Ευχαριστώ πάρα πολύ».
- Παρουσιάστρια: «**Ευχαριστούμε και εσάς που μας αγαπήσατε. Αυτό φάνηκε από τον μεγάλο αριθμό ατόμων που εκδήλωσαν ενδιαφέρον για να συμμετέχουν στο πρόγραμμά μας. Να σας ενημερώσουμε ότι τα άτομα αυτά έχουν επιλεγθεί και ενημερωθεί από την εκπομπή μας. Σύντομα θα τους γνωρίσετε και παρακολουθώντας την εξέλιξη της πορείας τους θα μπορείτε να βλέπετε την πρόοδο και να μαθαίνετε μέσα από τις συμβουλές, ενώ παράλληλα θα έχετε την ευκαιρία να ενταχθείτε στο εξειδικευμένο πρόγραμμα του κυρίου Δρακόπουλου για θεαματικές αλλαγές και ευεξία. Ανανεώνουμε το ραντεβού μας την ερχόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα. Μέχρι τότε να είστε όλοι σε ευεξία. Καλό σας βράδυ**».

Στους τίτλους τέλους αναγράφεται Παρουσίαση: Άννα Αντωνίου, **Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Δρακόπουλος N.D.** Ευχαριστίες: Yiannakou Home Designs LTD.

3. Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 - 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέου**», χωρίς να λάβει πρόνοια ώστε αυτό να μην παραπλανεί τους τηλεθεατές, κατά παράβαση του **Κανονισμού 36.- (3)** των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π.10/2000).

Ισχύουν τα γεγονότα του υποστοιχείου 2.

Όπως προκύπτει από τα εν λόγω γεγονότα, ο συνδυασμός πληροφοριών για τον Π. Δρακόπουλο (π.χ. προσφωνείται από την παρουσιάστρια ως «**Γεροντολόγος Αντιγήρανσης και Δόκτωρ Φυσικοπαθητικής**» και παράλληλα ο καλεσμένος Π. Αντωνίου λέει «**Όταν πήγα στο ιατρείο του**» αναφερόμενος σε ιατρείο του Π. Δρακόπουλου), καθώς και οι αναλύσεις του γύρω από τη θεραπεία μεταξύ άλλων σοβαρής ασθένειας όπως του έλκους και η επιβεβαίωση από τον Π. Αντωνίου ότι από το 2009 που ξεκίνησε την διατροφή / θεραπεία με τον Π. Δρακόπουλο θεραπεύτηκε, δυνατό να δημιουργήσουν την εντύπωση στον τηλεθεατή ότι πρόκειται για εγγεγραμμένο ιατρό, ο οποίος δικαιούται να ασκεί την ιατρική, να παρέχει οποιαδήποτε ιατρική γνώμη ή συμβουλή ή υποδεικνύει οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία ή αναλαμβάνει τη διάγνωση ή θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Σύμφωνα με την επιστολή του οργανισμού ημερομ. **16.4.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α')** και την επιστολή του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου ημερομ. **23.4.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β')** ο Π. Δρακόπουλος δεν είναι εγγεγραμμένος ιατρός.

4. Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 – 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέου**», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε **διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης»**, χωρίς αυτή να είναι άμεσα

αναγνωρίσιμη και διακριτή από το συντακτικό περιεχόμενο και χωρίς ο οργανισμός να διασφαλίσει ότι διακρίνεται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος, κατά παράβαση του άρθρου 33.-(1)(α) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(Ι)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα).

Συγκεκριμένα, κατά την έναρξη του προγράμματος, η παρουσιάστρια αναφέρει:

- Παρουσιάστρια: «Εδώ μαζί μας είναι και **ο αγαπημένος συνεργάτης και εμπνευστής της εκπομπής μας**, αλλά και ο άνθρωπος που βοήθησε με τη σωστή καθοδήγηση τον κύριο Πανίκο να υλοποιήσει τον στόχο του, ο Δόκτορας Παναγιώτης Δρακόπουλος Γεροντολόγος αντιγήρανσης και Δόκτορας φυσικοπαθητικής. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε».
- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα. Όλα καλά».

Επιπλέον, σε επιστολή του ημερομ. **16.4.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄)** ο οργανισμός απαντά ως εξής αναφορικά με τη σχέση του κ. Δρακόπουλου με το πρόγραμμα: «Αναφορικά με το εάν ο κύριος Δρακόπουλος ή το γραφείο του είναι χορηγός της εκπομπής, είναι όχι. **Υπάρχει όμως μεταξύ του σταθμού και του κυρίου Δρακόπουλου συμφωνία που αφορά σε «τοποθέτηση» (έναντι χρηματικού ανταλλάγματος)**».

Επομένως, από τα πιο πάνω προκύπτει ότι ο κ. Δρακόπουλος κατέβαλε χρηματικό αντίτιμο στον οργανισμό για το εν λόγω πρόγραμμα και παράλληλα είναι συνεργάτης και εμπνευστής του προγράμματος.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μεταδόθηκαν επί λέξει τα ακόλουθα:

- Παρουσιάστρια: «Καλησπέρα σας αγαπημένοι φίλοι και φίλες. Καλώς ήρθατε και στη σημερινή μας εκπομπή. Οι πρόγονοί μας οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» όπως έλεγαν. Όταν αποφασίστηκε να αναβιώσουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1894, άρχισαν οι προετοιμασίες για την διοργάνωση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Ο Μαραθώνιος ήταν ένα από τα αγωνίσματα, ένα

άθλημα που δεν είχε διοργανωθεί ποτέ μέχρι τότε. Με χρόνο 2 ώρες 58 λεπτά και 50 δευτέρα τον Μαραθώνιο κατάφερε να κερδίσει τότε ο Σπύρος Λούης, ο οποίος αποτελεί κορυφαία μορφή Έλληνα αθλητή των Ολυμπιακών Αγώνων. Στην εκπομπή μας σήμερα φιλοξενούμε έναν σύγχρονο Κύπριο, όχι μαραθωνοδρόμο, αλλά υπερμαραθωνοδρόμο, τον κύριο Πανίκο Αντωνίου. Καλησπέρα κύριε Πανίκο».

- Π. Αντωνίου: «Καλησπέρα σας».
- Παρουσιάστρια: «Μεγάλη η χαρά μας που βρίσκεστε σήμερα στην εκπομπή μας».
- Π. Αντωνίου: «Και εμένα είναι μεγάλη η χαρά μου».
- Παρουσιάστρια: «Εδώ μαζί μας είναι και ο αγαπημένος συνεργάτης και εμπνευστής της εκπομπής μας, αλλά και ο άνθρωπος που βοήθησε με τη σωστή καθοδήγηση τον κύριο Πανίκο να υλοποιήσει τον στόχο του, ο Δόκτορας Παναγιώτης Δρακόπουλος Γεροντολόγος αντιγήρανσης και Δόκτορας φυσικοπαθητικής. Καλησπέρα κύριε Δρακόπουλε».
- Π. Δρακόπουλος: «Καλησπέρα. Όλα καλά».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Πανίκο, θα θέλαμε να μας πείτε πώς προέκυψε η γνωριμία σας με τον κύριο Δρακόπουλο;»
- Π. Αντωνίου: «Πώς προέκυψε. Για μια εξαιτία είχα προβλήματα με το στομάχι μου, σοβαρά προβλήματα που δεν μπορούσα να θεραπευτώ, αλλά δεν μπορούσα ούτε και να φάω και να ζήσω σαν άνθρωπος. Έτυχε η γυναίκα μου να δει τον κύριο Δρακόπουλο σε μία εκπομπή και μου είπε να πάω. Αποφάσισα να πάω, διότι είχα θέμα σοβαρό. Όταν πήγα στο ιατρείο του και είχαμε μιλήσει από την πρώτη στιγμή έδειξα εμπιστοσύνη. Ξεκίνησα τη διατροφή και άρχισα να βλέπω θεαματικά αποτελέσματα στο στομάχι μου από τον πρώτο μήνα. Από τότε κρατώ αυτήν τη διατροφή, είμαι στη «Διατροφική Ζώνη» από το 2009, από τον Αύγουστο του 2009 μέχρι σήμερα. Έχει γίνει τρόπος ζωής η «Διατροφική Ζώνη» και γενικά έχει αλλάξει η ζωή μου».
- Παρουσιάστρια: «Μέχρι τότε είχατε κάνει, μέχρι πριν πάτε στον κύριο Δρακόπουλο, αν είχατε κάνει κάποιες άλλες προσπάθειες για να θεραπευτείτε;»
- Π. Αντωνίου: «Ναι, προσπάθησα, με κάτι χάπια που έπινα. Για οκτώ μήνες τα έπινα τα χάπια. Δεν είμαι ο άνθρωπος των χαπιών, των φαρμάκων. Αλλά όταν ήταν στο απροχώρητο γιατί δεν μπορούσα ούτε να

φάω, αποφάσισα να πάω σε γιατρό. Ξεκίνησα κάποια χάπια, τα οποία με βοηθούσαν να απαλύνει λίγο τον πόνο, να μπορέσω να φάω, αλλά ξανά είχα το ίδιο πρόβλημα. Για οκτώ μήνες δεν περνούσε. Οπότε αποφάσισα να κάνω κάτι διαφορετικό, κάτι άλλο και έσμιξαν οι δρόμοι μας με τον κύριο Δρακόπουλο, ο οποίος με βοήθησε αρκετά».

- Παρουσιάστρια: «Κύριε Δρακόπουλε, ο κύριος Πανίκος μας είπε ότι είχε έλκος. Ένα πρόβλημα πολύ συνηθισμένο στις μέρες μας. Μπορείτε να μας εξηγήσετε τι ακριβώς είναι το έλκος;»
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν είχε έλκος. Είχε έλκος με ελικοβακτηρίδιο. Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Με ελικοβακτηρίδιο».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Τις περισσότερες φορές το έλκος συνοδεύεται από ένα βακτηρίδιο που λέγεται και επειδή είναι στην περιοχή εκεί μεταξύ άνδρου και δωδεκαδακτύλου λέγεται ελικοβακτηρίδιο δωδεκαδακτύλου. Λοιπόν, πάμε απ' την αρχή. Αυτό το ελικοβακτηρίδιο το είχε ανακαλύψει πρώτος ένας Έλληνας στρατιωτικός γιατρός, γεννήθηκε το 2010, είχε το ίδιο πρόβλημα το 20.., όχι το 2010, γεννήθηκε το 1910. Είχε το ίδιο πρόβλημα το 1935 με 1940 και έσμιξε μερικές αντιβιώσεις μαζί, γιατί μέχρι τότε δεν ξέραν ότι το έλκος έχει να κάνει με μικρόβιο. Έσμιξε λοιπόν μερικά, μερικές αντιβιώσεις μαζί, τις πήρε και σε λίγο καιρό είδε θεαματικά αποτελέσματα. Ξεκίνησε λοιπόν και το βροντοφώναζε «Πρέπει να είναι μικρόβιο», «Πρέπει να είναι μικρόβιο», «Πρέπει να είναι μικρόβιο». Κι άρχισε να θεραπεύει πολύ κόσμο. Ο Ιωάννης Λυκούδης. Έτσι λεγότανε. Όχι κυνηγήθηκε. Όχι του πήρα τα πτυχία του. Όχι τον είπαν κομπογιαννίτη, αλλά πέθανε από στενοχώρια το 1980. Ο Ιατρικός Σύλλογος, γιατί ήταν γιατρός αυτός, τον πήγε στο δικαστήριο, πλήρωσε τα πρόστιμα και όλα τα υπόλοιπα. Πρόσεξε τώρα. Το 1982 δυο Αυστραλοί ο Marshall και Warren ανακάλυψαν ότι πράγματι υπάρχει ελικοβακτηρίδιο και πράγματι προκαλεί σε πολλά άτομα έλκος. Αυτό τον τρόπο. Το ελικοβακτήριο το έχουν 50% των ανθρώπων, αλλά μόνο σε λίγους ενεργοποιείται και κανείς δεν ξέρει γιατί και προξενεί τις κακώσεις και τις φλεγμονές στο άνδρο του στομάχου. Καμιά φορά τις προξενεί και στο σώμα, αλλά περισσότερο στο άνδρο. Το 2005 αυτοί οι δυο πήραν βραβείο Νόμπελ. Κάτι που ανακάλυψε ο Έλληνας και δεν έδωσαν σημασία, του πήραν τα πτυχία του, τον είπαν κομπογιαννίτη, τον έστηναν στη γωνία και το 2008 ο γιος του ξανακίνησε όλη τη διαδικασία και πήραν πίσω οτιδήποτε είχανε πει για αυτόν τα δικαστήρια. Και σηκώνεις τα χέρια ψηλά και λες τι γίνεται, τι γίνεται, αλλά

επειδή πήγε κόντρα στο κατεστημένο. Πήγε κόντρα στο κατεστημένο και έτσι έπαθε ό,τι έπαθε. Αυτά».

- Παρουσιάστρια: «Δηλαδή το ελικοβακτηρίδιο προκαλεί έλκος;»
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι σε όλους».
- Παρουσιάστρια: «Όχι σε όλους».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι σε όλους. Οι περισσότεροι το έχουνε αλλά δεν ενεργοποιείται καθόλου».
- Παρουσιάστρια: «Είναι ένα βακτήριο μεταδιδόμενο το ελικοβακτηρίδιο;»
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι. Μεταδίδεται με το νερό, μεταδίδεται με το σάλιο μεταδίδεται με το φαγητό και κυρίως το έχουνε χώρες που τώρα αναπτύσσονται, όχι ανεπτυγμένες χώρες που έχουν σωστή υγιεινή».
- Παρουσιάστρια: «Το έλκος;»
- Π. Δρακόπουλος: «Το έλκος είναι μια φλεγμονή και στη συνέχεια μιλάμε για φλεγμονές. Είναι μία φλεγμονή στο στομάχι. Και τις περισσότερες φορές λένε ότι το έλκος ενεργοποιείται από πολλά πεπτικά ένζυμα. Τα πολλά πεπτικά ένζυμα, περισσότερο από ό,τι πρέπει, διασπούν τη βλέννα του στομάχου και έτσι λοιπόν κάνεις φλεγμονή στο στομάχι. Πρόσεξε τι γίνεται. Όταν φύγει τα ένζυμα, τα πεπτικά ένζυμα γαστρίνης, συσταμίνης και πεψίνης, όταν φύγουν τα ένζυμα από το δωδεκαδάκτυλο, όταν μπουν στο δωδεκαδάκτυλο, φύγουν από την βαλβίδα του δωδεκαδακτύλου και μπουνε μέσα τότε ο οργανισμός διεγείρει τη σωματοστατίνη και σταματάει την έκκριση ενζύμων. Το ελικοβακτηρίδιο αναστέλλει τη σωματοστατίνη και έτσι συνέχεια έχεις πεπτικά ένζυμα. Κατάλαβες; Οπότε λοιπόν το ίδιο γίνεται και στο έλκος τις περισσότερες φορές. Αλλά αγνώστου αιτίας».
- Παρουσιάστρια: «**Ποια είναι τα συμπτώματα που πρέπει να μας ανησυχήσουν ως προς τις συγκεκριμένες παθήσεις;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Γαστρίτιδα, πόνος, καμιά φορά παλινδρόμηση. Κάνεις μία γαστροσκόπηση, δεν χρειάζεται, αν είναι μια δυο – φορές δεν έχεις πρόβλημα, αν είναι αυτό και συμβαίνει τακτικά πας και κάνεις μία γαστροσκόπηση και βιοψία και βλέπεις πράγματι τι είναι, απλό έλκος ή έχεις ελικοβακτηρίδιο».
- Παρουσιάστρια: «Φαίνεται από τη γαστροσκόπηση;»

- Π. Δρακόπουλος: «Από τη γαστροσκόπηση μπράβο, κάνεις βιοψία και βλέπεις».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία, να πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επιστρέφοντας **θα μας εξηγήσει ο κύριος Δρακόπουλος εάν το έλκος και το ελικοβακτηρίδιο είναι θεραπεύσιμα**».

[...]

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας. Να καλησπερίσουμε και τους τηλεθεατές μας που άνοιξαν τώρα τους τηλεοπτικούς τους δέκτες και να πάμε στον κύριο Δρακόπουλο. **Κύριε Δρακόπουλε μας εξηγήσατε προηγουμένως τι είναι το έλκος και τι το ελικοβακτηρίδιο**».
- Π. Δρακόπουλος: «Με απλά λόγια ε; Πολύ απλά για να μας καταλαβαίνουν».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια έτσι».
- Π. Δρακόπουλος: «**Άμα χρησιμοποιήσω ιατρικούς όρους δεν θα καταλάβουν τίποτα οι τηλεθεατές**. Πολύ, πολύ, πολύ απλά».
- Παρουσιάστρια: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Πες μου. Ρώτησέ με».
- Παρουσιάστρια: «Πείτε μας τώρα. **Τα άτομα που υποφέρουν από αυτές τις παθήσεις μπορούν να θεραπευτούν και με ποιο τρόπο;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Υπάρχουν φάρμακα που εκριζώνουν τελείως το ελικοβακτηρίδιο, αλλά υπάρχουνε και πολλά άτομα που όπως ο φίλος μου

[Ταυτόχρονα στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται: «Δρ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν.Δ. ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ / ΔΡ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ»]

ο Πανίκος που είχε πάρει να μην φάρμακα, αλλά ακόμα εξακολουθούσε να το έχει. **Αλλά αυτό που έχω να προτείνω είναι έχετε έλκος και ελικοβακτηρίδιο και χρησιμοποιείτε φάρμακα; Κάντε και μία αντιφλεγμονώδη διατροφή ταυτόχρονα και τα δύο. Και τα δύο. Θα θεραπευτείτε εκατό τοις εκατό πιο εύκολα. Κατάλαβες; Γιατί θέλει ορισμένα μυστικά επάνω στη διατροφή. Θέλει ορισμένα μυστικά. Έτσι; Στην αντιφλεγμονώδη διατροφή. Οπότε, να μην να πάρετε την αντιβίωση, τα φάρμακα που παίρνετε αλλά κάντε και μία διατροφή και τα δύο μαζί».**

- Παρουσιάστρια: «Σε συνδυασμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Σε συνδυασμό».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. **Κύριε Πανίκο έχετε θεραπευτεί πλήρως από τα συγκεκριμένα προβλήματα;**»
- Π. Αντωνίου: «**Χρόνια τώρα. Από το 2009 που ξεκίνησα την διατροφή**

[Ταυτόχρονα στο κάτω μέρος της οθόνης προβάλλεται: «ΠΑΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ, Υπερμαραθωνοδρόμος]

Θεραπεύτηκα».

- Παρουσιάστρια: «Δεν σας ταλαιπώρησαν ξανά...».
- Π. Αντωνίου: «**Όχι καθόλου. Ξαναγεννήθηκα**».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Καπνίζετε;».
- Π. Αντωνίου: «**Τώρα όχι. Παλιά κάπνιζα μέχρι το 2009 όταν είχα πάει στον κύριο Δρακόπουλο ήμουνα καπνιστής και καπνιστής δυνατός καπνιστής, τέσσερα πακέτα την ημέρα και όχι κανονικό τσιγάρο, το εκατοστάρι το μεγάλο για να με ικανοποιεί. Δεν με έφτανε. Όταν είχα μπει στη «Διατροφική Ζώνη» Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο που είχαμε μιλήσει αρκετές φορές με τον κύριο Δρακόπουλο, είχε εκπλαγεί όταν του είπα καπνίζω, δεν το πίστευε και σε συνδυασμό με άλλες καταστάσεις που έτσι έβλεπα και ένιωθα ότι έπρεπε να φύγει από τη ζωή μου έφυγε οριστικά και πολύ εύκολα**».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Ποιες διαφορές εντοπίσατε στον οργανισμό σας όταν εφαρμόσατε το πρόγραμμα του κυρίου Δρακοπούλου;»
- Π. Αντωνίου: «**Διαφορές; Κατ' αρχήν η ευεξία. Η δύναμη. Η αυτοπεποίθηση που αποκτάς μέσω της διατροφής. Ξυπνάς το πρωί και όλα καλά, όλα χαρούμενα, δεν είσαι στις μαύρες σου. Και γενικά είναι η διατροφή το α και το ω. Έχω πάρει αρκετά από αυτήν τη διατροφή και έχει γίνει ήδη τρόπος ζωής και Πολλοί μου λένε ότι στερούμαι. Δεν στερούμαι τίποτε απεναντίας είμαι πολύ καλά**».
- Παρουσιάστρια: «**Αισθάνεστε πολύ καλά**».
- Π. Αντωνίου: «**Ναι, ναι, έχει γίνει τρόπος ζωής η διατροφή. Δυστυχώς ξέρετε καμιά φορά οι κακές συνήθειες είναι πιο εύκολο να τις έχουμε στη ζωή μας παρά τις καλές τις συνήθειες. Δηλαδή, το να ζυγίζεις το φαγητό είναι κάτι φοβερά δύσκολο για τον κόσμο. Το να καπνίζεις είναι πολύ πιο εύκολο. Μια κακή συνήθεια το κάπνισμα, που είναι κακή συνήθεια, εντάξει δεν κατηγορώ τους ανθρώπους που καπνίζουν, ο καθένας ό,τι θέλει κάνει στη ζωή του, αλλά είναι πολύ πιο εύκολο να καπνίζεις από το να ζυγίζεις το φαγητό σου. Έστω στις ποσότητες με το μάτι**».

- Παρουσιάστρια: «Ο αθλητισμός πώς προέκυψε στη ζωή σας;»
- Π. Αντωνίου: «Ο αθλητισμός προέκυψε όταν είχα ξεκινήσει τη διατροφή και ήθελα να αλλάξω κάπως τη ζωή μου, να μπω σε καλύτερα στάδια, ξεκίνησα το γυμναστήριο, ένας φίλος μου που ήταν δρομέας, μιας και με είδε στο γυμναστήριο να τρέχω στο διάδρομο με έπεισε να κάνω έναν αγώνα των δέκα χιλιομέτρων, το πράγμα που εγώ δεν το πίστευα δεν μπορούσα να το κάνω. Με έπεισε και είπα εντάξει, είμαι άνθρωπος που τολμώ, δεν είχα θέμα, λέω ας σταματήσω στα μισά. **Και έτρεξα τον πρώτο μου αγώνα δέκα χιλιόμετρα, αρκετά καλό χρόνο και τότε όταν το είχα συζητήσει με τον κύριο Δρακόπουλο και μου εξήγησε ότι ο λόγος που μπόρεσα κι έτρεξα αυτόν τον αγώνα ήταν η διατροφή και ειδικά τα ωμέγα-3 που βοήθησαν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και έκανα ένα αγώνα χωρίς να κουραστώ, τελείως ξεκούραστος, ήταν η αρχή για να μπω στο τρέξιμο».**
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Και πώς συνεχίσατε στους επόμενους μαραθωνίους;»
- Π. Αντωνίου: «Πως συνέχισα. Δεν ήξερα τις δυνατότητες που έχω ή που είχα και έμπαινα σε αγώνες μικρούς των πέντε, των δέκα χιλιομέτρων, κάτι μεταφορές φλόγας που εκάνανε τότε και ξεκίνησα σιγά σιγά να τρέχω έτσι και πιο μεγάλες αποστάσεις. Όταν σε μια μεταφορά φλόγας είχα καλύψει μια απόσταση τριάντα δύο χιλιομέτρων χωρίς να το καταλάβω και χωρίς να ξέρω τι έκανα βέβαια, άλλοι φίλοι συναθλητές μαραθωνοδρόμοι με έπεισαν ότι 'είσαι για μαραθώνιο' που τότε ο μαραθώνιος για μένα ήταν κάτι εξωπραγματικό. Και πήρα την απόφαση να μπω στον μαραθώνιο, το 2012 είχα κάνει τον πρώτο μου μαραθώνιο στη Λεμεσό».
- Παρουσιάστρια: «Ποιος ήταν ο μεγαλύτερος υπερμαραθώνιος που έχετε κάνει και ποιος ο μικρότερος;»
- Π. Αντωνίου: «Εντάξει, μικρότερος είναι οι αποστάσεις των πέντε χιλιομέτρων, μικροί αγώνες. Τώρα, υπερμαραθώνιος, το μεγαλύτερο μου που έτρεξα είναι εικοσιτέσσερις ώρες, εκατόν εξηντα – ένα χιλιόμετρα μπόρεσα να καλύψω».

[Ταυτόχρονα προβάλλεται ο Π. Δρακόπουλος να γελά].

- Παρουσιάστρια: «Εικοσιτέσσερις ώρες τρέξιμο;»
- Π. Αντωνίου: «Συνεχές τρέξιμο».

- Παρουσιάστρια: «**Απίστευτο**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Καταλαβαίνετε πού σε φτάνει ένα σωστό πρόγραμμα;**»
- Παρουσιάστρια: «**Πράγματι**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Ένα σωστό πρόγραμμα, καταφέρνεις αυτά**».
- Π. Αντωνίου: «**Το θέμα δεν είναι να καλύψεις τις εικοσιτέσσερις ώρες, πολλοί αθλητές μπορούν να το κάνουν, έχουμε αρκετά καλούς αθλητές στην Κύπρο που το κάνουν με πολύ μεγαλύτερη ευκολία από μένα, το θέμα είναι πού ήμουν και πού έφτασα. Δηλαδή, δεν είναι το θέμα, έκανες ένα αγώνα εικοσιτέσσερις ώρες. Ναι πολλοί μπορούν να τον κάνουν αυτόν τον αγώνα. Το θέμα είναι ότι εγώ ήμουν άρρωστος, δεν μπορούσα να περπατήσω και έφτασα στο σημείο να κάνω αυτούς τους αγώνες. Ήμουν ένας καπνιστής δυνατός που δεν μπορούσα να σταματήσω το κάπνισμα και το μπορούσα, μέσω της διατροφής και της καθοδήγησης της σωστής του κυρίου Δρακόπουλου μπόρεσα να κάνω αυτά που για εσάς φαίνονται εξωπραγματικά**».
- Παρουσιάστρια: «**Πραγματικά**».
- Π. Αντωνίου: «**Είναι η θέληση που έχει ο άνθρωπος και το πώς μπορείς να διαχειριστείς μια κατάσταση**».
- Παρουσιάστρια: «**Ακολουθείτε κάποια συγκεκριμένη διατροφή την ημέρα των μαραθωνίων;**»
- Π. Αντωνίου: «**Η διατροφή μου είναι πάντα σταθερή. Είμαι στη «Διατροφική Ζώνη» ολόχρονα. Την ημέρα του αγώνα να μην μπορείς να φας βαρετά. Ειδικά στους αγώνες τους μεγάλους τους υπερμαραθωνίους θέλεις σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια του αγώνα, τα οποία είναι της «Διατροφική Ζώνης», της διατροφής που ακολουθώ**».
- Παρουσιάστρια: «**Κύριε Δρακόπουλε, ακούμε γενικά για διάφορα σχήματα διατροφής που προτείνονται πριν από τους αγώνες. Πόσο σημαντική είναι η σωστή επιλογή πριν από έναν αγώνα; Πόσο θα επηρεάσει τον αγώνα η επιλογή του σωστού είδους διατροφής;**»
- Π. Δρακόπουλος: «**Ο μεγαλύτερος μύθος πριν από τους αγώνες είναι να κάνεις υπερπλήρωση υδατανθράκων για να γεμίσουν οι αποθήκες σου μυϊκό γλυκογόνο. Το συκώτι αποθηκεύει γλυκογόνο με γύρω στα 90 με 120 γραμμάρια και εμείς αποθηκεύουμε γλυκογόνο γύρω στα 500 γραμμάρια.**»

Άρα λοιπόν την προηγούμενη μέρα του αγώνα θα πρέπει να κάνεις full υδατάνθρακες για να γεμίσεις μυϊκό γλυκογόνο τους μυς ή το συκώτι σου. Το είπα. Λάθος, λάθος, λάθος».

- Παρουσιάστρια: «Ναι αυτό ακούγεται συνήθως».
- Π. Δρακόπουλος: «Γιατί. Διότι αν τρέχεις μέχρι 70% των δυνατοτήτων σου ο οργανισμός την περισσότερη ενέργεια την παίρνει από το λιπώδη ιστό και ο άνθρωπος έχει λιπώδη ιστό για να τρέξει τριάντα μαραθώνιους. Εντάξει. Πρόσεξε τώρα. Από 70 έως 80% την ενέργειά του, αυτά γράφονται στην ιατρική εγκυκλοπαίδεια του Μπόρω και του Μπουλμπάιπ του Πανεπιστημίου Γέιλ, ακριβώς τα ίδια. Από 70 έως 80% χρησιμοποιεί τα αμινοξέα και από 80% χρησιμοποιεί τη γλυκόζη. Του καρδιακού ρυθμού. Τι θα πει τώρα αυτό; 220 μείον την ηλικία σου, είσαι 20 χρονών, βγάζεις από 220 την ηλικία σου είναι 200, αυτό είναι το εκατό τοις εκατό των δυνατοτήτων σου. Το 80% λοιπόν είναι μέχρι 160-170, να κτυπά η καρδιά σου. Αλλά ποιος θα τρέξει σε ένα σούπερ – μαραθώνιο με αυτούς τους κτύπους της καρδιάς του. Όλοι, πόσο μέχρι 140 πας;»
- Π. Αντωνίου: «Στις ανηφόρες ναι 140 μπορεί και 150, σε νορμάλ είμαι κάτω από 130».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Εκεί θέλει μόνο λίπος. Άμα λοιπόν εγώ του δώσω ενεργειακά ποτά και του αυξήσω την ινσουλίνη του θα πάθει υπογλυκαιμία. Δεν θα καίει το λίπος που πρέπει. Ένας λοιπόν σούπερ – μαραθωνοδρόμος, κατ' αρχάς θα πρέπει να δώσω συγχαρητήρια στην γυναίκα του, γιατί η γυναίκα του έχει μιλήσει μαζί μου και του ετοιμάζει τα πάντα που θα πρέπει να χρησιμοποιήσει στο τρέξιμο. Γιατί κάθε τέσσερα χιλιόμετρα είναι κάθε τέσσερα χιλιόμετρα είναι η γυναίκα, η γυναίκα του. η οποία του έχει ακριβώς τι πρέπει να χρησιμοποιήσει, το οποίο παίρνει και συνεχίζει και τρέχει. Του έχω σνακ σοκολάτα το εν τρίτο το παίρνει και συνεχίζει ή του έχω πολυφαινόλες που τη χρησιμοποιεί ή του έχω milkshake που το χρησιμοποιεί και έτσι λοιπόν δεν διεγείρουμε χώνευση, δεν διεγείρουμε την ινσουλίνη, συνεχίζει και καίει λίπος, οπότε υπάρχουνε πολλά μυστικά που λίγοι τα ξέρουν αυτά τα μυστικά. Λίγοι τα ξέρουν αυτά τα μυστικά για να μπορεί να φτάσει εδώ που έχει φτάσει».
- Παρουσιάστρια: «Οπότε στο κάθε άθλημα η διατροφή διαφέρει, σωστά;».
- Π. Δρακόπουλος: «Είναι τελείως διαφορετική. Τελείως διαφορετική».

- Παρουσιάστρια: «Είναι εξατομικευμένα τα προγράμματα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εξατομικευμένα, ναι, ναι, κάνεις λιπομέτρηση, μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό, συζητάς και μετά βγάζεις το πρόγραμμά του».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα. Κύριε Πανίκο, για να γίνει ένας μαραθώνιος ποια κριτήρια λαμβάνονται;»
- Π. Αντωνίου: «Τι εννοείτε για να γίνει ένας μαραθώνιος; Η διοργάνωση;»
- Παρουσιάστρια: «Εσείς για να τρέξετε σε ένα μαραθώνιο, πάει ηλικιακά; Πώς γίνεται ο διαχωρισμός και να τρέξετε στο μαραθώνιο;»
- Π. Αντωνίου: «Πάντοτε υπάρχουν ηλικίες σε όλους τους αγώνες. Δεν μπορεί να διαγωνιστεί ένας της ηλικίας μου 57 χρονών με ένα παιδάκι 25 χρονών ή 30 χρόνων που φυσικά είναι ανέφικτο να μπορεί να ανταγωνιστεί ο ένας τον άλλο. Σε όλους τους αγώνες υπάρχει ηλικία. Ναι. Αλλά στους μαραθώνιους βέβαια δεν μετρά η ηλικία. Οι μαραθώνιοι είναι να τερματίσεις. Σε ένα υπερμαραθώνιο είναι να μπορείς να τερματίσεις στο χρονοδιάγραμμα που δίνουν οι διοργανωτές. Να μπορείς να περάσεις από τους σταθμούς κοπής στο χρόνο που δίνουν οι διοργανωτές. Το να τρέξεις ένα αγώνα δεν είναι να κερδίσεις μία θέση. Οι θέσεις δεν είναι για μας. Είναι για τους νεαρούς, είναι για τα παιδιά, 25 - 30 χρονών και 40 χρονών κερδίζουν αγώνες, έχουμε σπουδαίους αθλητές που κερδίζουν αυτούς τους αγώνες. Το θέμα είναι στέκοντας στη γραμμή της εκκίνησης να μπεις στο χρονοδιάγραμμα, το οποίο νομίζεις ότι είσαι προπονημένος και μπορείς και να τερματίσεις τον αγώνα. Αυτό είναι νίκη. Μόνο που θα σταθείς στην εκκίνηση. Βγάζεις το πρόγραμμά σου και τερματίζεις ανάλογα με τις ώρες που θέλεις».
- Παρουσιάστρια: «Στην ηλικία σας έχει κι άλλους υπερμαραθωνοδρόμους στην Κύπρο;»
- Π. Αντωνίου: «Στην Κύπρο ένας υπερμαραθωνοδρόμος, ο φίλος μου ο Ανδρέας ο Ευθυμίου είχε τρέξει μαζί μου έναν αγώνα. Είναι λίγο μεγαλύτερος από μένα. Οι υπόλοιποι αθλητές είναι όλοι πιο μικροί μου. Δηλαδή που τρέχουν συστηματικά τους αγώνες αυτούς είμαι ο πιο μεγάλος νομίζω».
- Π. Δρακόπουλος: «Η επόμενη ερώτηση που θα του κάνεις είναι υπάρχει καλύτερος σούπερ - μαραθωνοδρόμος στην ηλικία σου; Καν' του την ερώτηση».
- Παρουσιάστρια: «Υπάρχει;»

- Π. Αντωνίου: «Τώρα τι να πω; Ηλικιακά (γελάει)».
- Π. Δρακόπουλος: «Δεν υπάρχει (γελάει). Μικρότεροι, ναι».
- Π. Αντωνίου: «Οι αθλητές που υπάρχουνε στην Κύπρο, έχουμε σπουδαίους αθλητές που κερδίζουν αγώνες στο εξωτερικό, πολύ δυνατοί αθλητές που εντάξει δεν έχω καμία σχέση μαζί τους εγώ, διότι εγώ ξεκίνησα από κάπου αλλού ξεκίνησα και μπήκα στον υπερμαραθώνιο. Τώρα ηλικιακά, εντάξει νομίζω ότι...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ο καλύτερος».
- Π. Αντωνίου: «Ο υπερμαραθώνιος είναι δύσκολο να το ξεκινήσεις, δηλαδή πολλοί μπορούν να το καταφέρουν, δεν είμαι κάτι ξεχωριστό εγώ».
- Παρουσιάστρια: «Θα ακολουθήσω την πορεία σας νομίζω κύριε Πανίκο. Ο επόμενος μου στόχος (γελάει)».
- Π. Αντωνίου: «Ελάτε στο τρέξιμο να αλλάξει η ζωή σας προς το καλύτερο βέβαια».
- Παρουσιάστρια: «Πόσους υπερμαραθώνιους έχετε τρέξει;»
- Π. Αντωνίου: «Έχω κάνει πέντε υπερμαραθώνιους και προετοιμάζομαι τώρα για τον έκτο».
- Παρουσιάστρια: «Και στον κάθε υπερμαραθώνιο πόσα χιλιόμετρα έχετε διανύσει;»
- Π. Αντωνίου: «Τρέχω ένα αγώνα, ο οποίος είναι ο αγαπημένος μου αγώνας στην Ελλάδα ξεκινά από τις Πλαταίες και τερματίζει στους Δελφούς. Είναι ιστορικής σημασίας αυτός ο αγώνας ονομάζεται ο Ευχίδα, από τον ημεροδρόμο Ευχίδα. Τον έχω κάνει τρεις φορές αυτόν τον αγώνα. Είναι αγώνας 107 χιλιομέτρων...».
- Παρουσιάστρια: «107;»
- Π. Αντωνίου: «Πολύ δύσκολος αγώνας. Πολλή ανηφόρα. Όμως είναι ένας αγώνας σπουδαίος. Τον έχω κάνει τρεις φορές τον αγώνα αυτό. Ξεκίνησα από τις 15 ώρες που είναι τα όρια που έδιναν οι διοργανωτές και το τελευταίο που έκανα είναι λίγο κάτω από τις 13 ώρες. Αγώνα τον οποίον θα τον κάνω και φέτος, είναι το Μάιο, έχω κλείσει να τον κάνω. Έχω κάνει το εικοσιτετράωρο που είπαμε προηγουμένως και έχω κάνει και τον δρόμο των αθανάτων, πολύ σκληρός αγώνας 142 χιλιομέτρων από Τρίπολη – Καλαμάτα».

- Παρουσιάστρια: «Πόσες ώρες;»
- Π. Αντωνίου: «Είκοσι δύο ώρες».
- Παρουσιάστρια: «Είκοσι δυο ώρες συνεχόμενο;»
- Π. Αντωνίου: «Είκοσι δύο ώρες συνεχόμενο».
- Π. Δρακόπουλος: «**Πρόσεξε. Πρόσεξε. Στα 47 του ήταν ασθενής και κάπνιζε. Και στα 57 του είναι σούπερ – μαραθωνοδρόμος**».
- Π. Αντωνίου: «Ναι μα στα 47 μου ήμουνα 65».
- Π. Δρακόπουλος: «Ηλικιωμένος».
- Π. Αντωνίου: «Στα 57 μου είμαι 35».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Π. Αντωνίου: «Η διατροφή...».
- Π. Δρακόπουλος: «**Το βιολογικό του ρολόι το πήγαμε και έγινε 35 χρονών. Αυτό που λέμε τώρα «Για πάντα νέου». Στοπ το γήρας. Εδώ είναι 100% το έχουμε κάνει. Βιολογικά είναι 35 χρονών τώρα. Και πρόσεξε. Ο επόμενος του αγώνας είναι θα τρέχει 48 ώρες, δηλαδή φεύγει από Λεμεσό, για να καταλάβει ο κόσμος, ο αγώνας 24 ώρες ήτανε έφυγε από Λεμεσό ήρθε Λευκωσία τρέχοντας και ξαναπήγε Λεμεσό χωρίς να σταματήσει. 24 ώρες. Χωρίς να σταματήσει. Και τώρα θα φύγει από Λεμεσό, θα' ρθει Λευκωσία, θα ξαναπάει Λεμεσό και θα' ρθει. Θα το κάνει, δύο φορές θα το κάνει. Τον Ιανουάριο αυτή τη στιγμή τον Ιανουάριο εκεί που τρέξαν τις 24 ώρες στο παλιό αεροδρόμιο στην Ελλάδα τώρα θα τρέξει 48 ώρες**».
- Παρουσιάστρια: «Απίστευτο. Πολλά χιλιόμετρα».
- Π. Δρακόπουλος: «**Όχι μόνο αυτό απίστευτο. Σκέψου λοιπόν ότι αυτά που λέμε, πόσο δίκαιο έχουμε σε αυτά που λέμε**».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Δρακόπουλε, για να μπορέσει κάποιος άνθρωπος να τρέξει τόσα πολλά χιλιόμετρα σίγουρα δεν είναι κάτι απλό».
- Π. Δρακόπουλος: «Απλό;»
- Παρουσιάστρια: «**Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει κάποιος για να μπορέσει να το επιτύχει;**»

- Π. Δρακόπουλος: «Κοίταξε να δεις. Σου είπε ότι ξεκίνησε το πρόγραμμα στα δύο χρόνια και αφού αποτοξίνωσε 100% τον εαυτό του έκανε αναγέννηση 100% του εαυτού του, έκανε βιογέννηση 100% του εαυτού του, μετά ξεκίνησε. Από το '12 και μετά σου λέει, το '09 ξεκινήσαμε το πρόγραμμα, απ' το '12 και μετά ξεκίνησε».
- Π. Αντωνίου: «Σε 7 χρόνια έκανα 17 μαραθώνιους και πέντε υπερμαραθώνιους».
- Π. Δρακόπουλος: «Λοιπόν, το καταλαβαίνεις; Σε 7 χρόνια. Πόσους μαραθώνιους έκανες;»
- Π. Αντωνίου: «17».
- Π. Δρακόπουλος: «17 μαραθώνιους. Και υπερμαραθώνιους;»
- Π. Αντωνίου: «5».
- Παρουσιάστρια: «Επάξια έχει κερδίσει τον τίτλο του υπερμαραθωνοδρόμου».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι. Έχει κερδίσει τον τίτλο του σούπερ - αντιγήρανση στην Κύπρο, του ανθρώπου 100% αντιγήρανση που το βιολογικό του ρολόι δείχνει 35 χρονών για να μπορεί να κάνει αυτά που κάνει. Γιατί εφαρμόζει 100% το αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα. 100%».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Πανίκο ακολουθούν και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας το πρόγραμμα του κυρίου Δρακοπούλου;»
- Π. Αντωνίου: «Ο γιος μου το ακολουθεί κατά γράμμα. Πανομοιότυπα με μένα. Η σύζυγός μου και η κόρη μου το ακολουθούν, αλλά όχι ακριβώς. Υπάρχουν και, εντάξει μπορείς να κάνεις και την παρανομία σου, άσχετα ότι εγώ δεν την κάνω, γιατί δεν μου αρέσει. Εγώ επειδή είμαι πολύ ευχαριστημένος στα καλούπια που έχω μπει είμαι εντάξει, δεν θέλω να κάνω κάτι διαφορετικό. Αλλά δεν σημαίνει αν χαλάσεις μια φορά τη διατροφή σου είναι το τέλος του κόσμου. Συνεχίζεις παρακάτω».
- Παρουσιάστρια: «Θα το προτείνατε αυτό το πρόγραμμα και σε άλλα άτομα;»
- Π. Αντωνίου: «Ανεπιφύλακτα βέβαια. Μιλούν οι αριθμοί. Η ζωή μας γενικά είναι αριθμοί. Νούμερα. Αν το σκεφτείς λίγο θα δεις ότι τα νούμερα είναι που μιλούν. Γιατί να μην το προτείνω; Φυσικά το προτείνω».

- Π. Δρακόπουλος: «**Οι εξετάσεις αίματός σου; Πώς είναι οι εξετάσεις αίματός σου;**»
- Π. Αντωνίου: «**(Γελά) Απίστευτες**».

[Ο Π. Δρακόπουλος γελά]

- Π. Αντωνίου: «**Οι εξετάσεις του αίματος είναι στην τελειότητα**».
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις αυτά δεν κρύβονται γιατί πάει σε χημεία και τις κάνει. Κατάλαβες τι θέλω να πω; Πάει σε χημεία και τις κάνει. Δεν μπορείς να πεις ‘καλές εξετάσεις αίματος’. Ο χημικός που σε ακούει, γιατί θα το μεταδώσουν οπωσδήποτε, θα πει ‘Αυτός λέει ψέματα’. Κατάλαβες; Είναι κάτι που φαίνεται. Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «**Κύριε Δρακόπουλε, λόγω των συνηθειών μας και του τρόπου ζωής μας εδώ στην Κύπρο πολλά άτομα μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας αποκτούν κινητικά προβλήματα, τα οποία πολλές φορές ευθύνονται για την πρόωρη αφυπηρέτησή τους και για τον περιορισμό τους στο σπίτι. Πιστεύετε ότι αυτά τα άτομα θα μπορούσαν να βοηθηθούν με αυτό το πρόγραμμα;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Ξέρεις τι γίνεται; Έχουμε πει ότι υπάρχουν διάφορες διατροφές στον πλανήτη με διάφορα ονόματα. Υπάρχουν για παράδειγμα γύρω στα 50 με 100. Εάν ακολουθείς και στην πραγματικότητα οι διατροφές είναι δυο: η φλεγμονώδης διατροφή και η αντιφλεγμονώδης διατροφή. Όταν ακολουθείς μια φλεγμονώδη, ένα φλεγμονώδη τρόπο ζωής πλέον δεν θα αποκτήσεις φλεγμονές; Και εξαρτάται από τα γονίδια. Είπαμε στις προηγούμενες εκπομπές, αν εγώ ακολουθώ φλεγμονώδη τρόπο ζωής και έχω το γονίδιο του διαβητικού θα γίνω διαβητικός. Αν έχω το γονίδιο της παχυσαρκίας θα γίνω παχύσαρκος. Αν έχω το γονίδιο του αυτοάνοσου νοσήματος, από αυτοάνοσο νόσημα. Άρα λοιπόν αν ακολουθώ αυτό το φλεγμονώδη τρόπο ζωής πράγματι θα φτάσω στην κατάσταση που λες. Έρχομαι τώρα πίσω και λέω αν ακολουθήσω αντιφλεγμονώδη τρόπο ζωής τι πρέπει να γίνει; Μπορώ να επανέλθω; Το σώμα μας είναι αυτοθεραπευόμενο. 24 ώρες την ημέρα κάνει αυτοθεραπεία για αυτό και υπάρχουμε. Μετά το μαραθώνιο κάνει αυτοθεραπεία το σώμα του. Αλλιώς δεν θα μπορούσε ούτε να περπατήσει. Κάνει βιογέννηση συνέχεια. Βιογέννηση και βιογέννηση. Για αυτό το λόγο είναι στην κατάσταση που είναι. **Άρα λοιπόν με ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα θα κάνουμε μία σωστή βιογέννηση και πράγματι αν όχι όλα, τα περισσότερα προβλήματα από αυτά θα μπορέσουμε να τα ρυθμίσουμε. Θα**

μπορέσουμε να τα ρυθμίσουμε. Αν ακολουθήσει ένα αντιφλεγμονώδες διατροφικό πρόγραμμα. Μάλιστα εγώ το λέω ζωής πλέον αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα. Για πάντα νέου».

- Παρουσιάστρια: «Το πρόγραμμα απευθύνεται μόνο σε άτομα που έχουν συγκεκριμένα προβλήματα ή μπορεί να το κάνει όλος ο κόσμος προληπτικά;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η πρόληψη. Όχι να φτάσω στο τέρμα και να πω και τώρα τι κάνω; Πρόληψη. Το πρόγραμμα αυτό δημιουργήθηκε πρώτα για πρόληψη και μετά δημιουργήθηκε για ρύθμιση, να ρυθμίσω τις δυσλειτουργίες του σώματός μου. Πρώτα πρόληψη. Αν θέλουνε λοιπόν πρόληψη πρέπει να κάνουνε συνέχεια εφόσον είσαι σε ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα».
- Παρουσιάστρια: «Εφ' όρου ζωής».
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως το έμαθε ο φίλος ο Πανίκος το πρόγραμμα και δεν λέει να τ' αφήσει. Γιατί; Διότι αισθάνεται 35 ετών, ενώ είναι 57. Συγγνώμη που λέω την ηλικία σου».
- Π. Αντωνίου: «Καλά κάνεις και την λες. Δεν υπάρχει θέμα. Για όνομα του Θεού».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο».
- Π. Αντωνίου: «Η ηλικία εκεί είναι. Δεν αλλάζει κάτι».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. Δεν φέραμε έναν 31 να μας μιλήσει. Φέραμε έναν άνθρωπο, ο οποίος στα 47 του είχε προβλήματα υγείας και στα 57 του είναι σούπερ – μαραθωνοδρόμος».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Πάμε σε ένα σύντομο διαφημιστικό διάλειμμα και επανερχόμαστε».

[...]

- Παρουσιάστρια: «Επιστρέψαμε και πάλι εδώ μαζί σας. Κύριε Πανίκο, πείτε μας ανήκετε σε κάποιο σωματείο;»

[Ταυτόχρονα στο πάνω μέρος της οθόνης προβάλλεται υπό μορφή κινουμένου κειμένου (crawl) : «ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΛΕΣΤΕ ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ 22100199 Ή 25335414 Ή FB: ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ND»]

- Π. Αντωνίου: «Ναι ανήκω σε ένα σωματείο της Λεμεσού, του οποίου είμαι και εκ των ιδρυτών, ιδρύσαμε αυτό το σωματείο πριν από πέντε χρόνια περίπου, τέσσερα – πέντε χρόνια, πέντε φίλοι συναθλητές δημιουργήσαμε αυτό το σωματείο, το οποίο είναι ένα σωματείο δρομέων, καθαρά και για φιλανθρωπικούς σκοπούς, δεν έχουμε κάτι άλλο, διοργανώνουμε σε συνεργασία με το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, το ΤΕΠΑΚ στη Λεμεσό, έχουμε υπογράψει ένα πρωτόκολλο συνεργασίας, το οποίο διοργανώνει ένα μεγάλο αγώνα, Run For All ονομάζεται, είναι ένας αγώνας σκυταλοδρομίας 4X4, σε αθλητικό και σε εταιρικό και όλα τα έσοδα πηγαίνουν για φιλανθρωπικό σκοπό. Δηλώνει η κάθε ομάδα που θέλει να παν τα λεφτά και ομάδες που κερδίζουν, τα δίνουν στο ίδρυμα που θέλουν. Ως επίσης διοργανώνουμε και ένα αγώνα στον Αμίαντο για τον ΠΑΣΥΚΑΦ και αυτό με μεγάλη επιτυχία. Καθαρά, όλα τα έσοδα πηγαίνουν καθαρά στον ΠΑΣΥΚΑΦ. Όχι τα καθαρά. Όλα τα έσοδα. Και αν μου επιτρέπεται να σας πω για αν υπάρχουν κάποιοι που θέλουν να ξεκινήσουν το τρέξιμο μπορούμε να βοηθήσουμε, δεν έχουμε ειδικότητα, δεν είμαστε προπονητές. Όμως μπορούμε να καθοδηγήσουμε κάποιους ανθρώπους που θέλουν να ξεκινήσουν να τρέχουν. Το σωματείο μας έχει ένα τηλέφωνο, το οποίο είναι το 7000 7775. Μπορούν να αποταθούν μόνο κοντά μας, να τους βοηθήσουμε να ξεκινήσουν, να μπουν στο τρέξιμο».
- Παρουσιάστρια: «Κύριε Πανίκο, θα είμαι από τα πρώτα άτομα...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ρώτησέ τον πώς λέγεται το σωματείο να ψάξουν να βρουν το σωματείο».
- Π. Αντωνίου: «Το σωματείο ονομάζεται 'Ευ Ζην'».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι μπράβο. 'Ευ Ζην'. 'Ευ Ζην'. Δεν υπάρχει καλύτερο όνομα. 'Ευ Ζην'».
- Παρουσιάστρια: «Πραγματικά, ναι. **Κύριε Δρακόπουλε, ο κύριος Πανίκος μας είπε προηγουμένως για τα Ωμέγα 3 ότι τον έχουν βοηθήσει. Με ποιον τρόπο τον έχουν βοηθήσει;**»
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Ακριβώς μετά από οποιαδήποτε άσκηση και να έχεις κάνει, όχι εδώ που τρέχετε χιλιόμετρα 35 και 40 για προπόνηση, το σώμα δημιουργεί φλεγμονές. Πώς δημιουργεί τώρα αυτές τις φλεγμονές; Να κάνουμε προπόνηση για να είμαστε σε καλή κατάσταση, αλλά να δημιουργούμε φλεγμονές; Πρόσεξε. Άκου τι δεν έχουν σκεφτεί. Για να μπορέσω να καλυτερεύσω θα πρέπει να φθαρεί ο προηγούμενος μυϊκός ιστός και το σώμα να κάνει καλύτερο μυϊκό ιστό και με πιο αντοχή, με

μεγαλύτερη ταχύτητα και όλα τα υπόλοιπα. Αυτή είναι φλεγμονή. Εάν δεν μπορεί να κάνει αντιφλεγμονώδη θεραπεία ο οργανισμός στο μυϊκό ιστό που φθάρηκε την ώρα της προπόνησης, τότε παθαίνουμε τραβήγματα, είμαστε πιασμένοι, την άλλη μέρα δεν μπορούμε να προπονηθούμε και όλα τα υπόλοιπα. Εδώ έρχεται τα Ωμέγα 3. **Αν χρησιμοποιούμε Ωμέγα 3 θα τα παίρνουμε το πρωί, κάθε πρωί. Εάν όμως κάνουμε προπόνηση θα το παίρνουμε ακριβώς μετά την προπόνηση».**

- Παρουσιάστρια: «Έχει σημασία;»
- Π. Δρακόπουλος: **«Μεγάλη σημασία. Και τα Ωμέγα 3 να πάρουμε και τις πολυφαινόλες μετά την προπόνηση. Παίρνεις και πολυφαινόλες;».**
- Π. Αντωνίου: «Πάντα».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Τι κάνουν λοιπόν τα Ωμέγα 3; Το Ωμέγα 3 τι κάνει; Θεραπεύει τις φλεγμονές. Βοηθάει τον οργανισμό, διότι διεγείρει ρεσολβίνες, επιλιποξίνες, που είναι τα συστατικά του οργανισμού τα καλά εικοσανοειδή και έτσι λοιπόν ο φθαρμένος μυϊκός ιστός κάνει αναγέννηση γρηγορότερα».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Εκτός από ό,τι κάνει φλεβοδιαστολή και αυξημένη ροή αίματος. Οπότε λοιπόν τα θρεπτικά συστατικά πάνε πιο γρήγορα εκεί που τα χρειάζεται ο οργανισμός».
- Παρουσιάστρια: «Με το Ωμέγα 3;»
- Π. Δρακόπουλος: «Με το Ωμέγα 3. Πάμε τώρα στις πολυφαινόλες. Η τελευταία έρευνα του 2018 που θα τη φέρω να τη δείξω δεν θυμάμαι αν την έδειξα την περασμένη φορά, τι κάνουν λοιπόν οι πολυφαινόλες; Κάνουνε θερμογένεση και μιτοχονδριακή βιογένεση. Το μιτοχόνδριο έχουμε ξαναμιλήσει για αυτό είναι μέσα στο κύτταρο το ευκαρυώτικο, το μιτοχόνδριο και τι κάνει; Τις περισσότερες φορές στον σούπερ – μαραθώνιο καταστρέφεται. Η πολυφαινόλη τι κάνει; Αναγέννηση του μιτοχονδρίου. Οπουδήποτε και να βρεθεί το μιτοχόνδριο. Ή στο μυϊκό ιστό. Γιατί τα περισσότερα μιτοχόνδρια είναι στο μυϊκό ιστό και στο νευρικό ιστό. Η τελευταία έρευνα για το Αλτσχάϊμερ και την άνοια τι λέει; Καταστράφηκαν τα μιτοχόνδρια του εγκεφάλου. Η τελευταία έρευνα».
- Παρουσιάστρια: «Από εκεί προέρχεται η...».

- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι. Στην τελευταία έρευνα, Πάρκινσον, Αλτσχάϊμερ, άνοια, όποιος δεν πιστεύει ας κτυπήσει στο διαδίκτυο ‘Αλτσχάϊμερ και μιτοχόνδρια’ ή ‘Άνοια και μιτοχόνδρια’ και θα του βγάλει ότι είναι έρευνα. Τώρα, τώρα έγινε, κανά δυο χρόνια έγινε αυτή η έρευνα και το ανακαλύψαν. Οπότε λοιπόν, ακριβώς μετά την προπόνηση χρειάζεσαι την κατάλληλη τροφή, Ωμέγα 3 και πολυφαινόλες».
- Παρουσιάστρια: «Σε συνδυασμό και τα τρία».
- Π. Δρακόπουλος: «**Σε συνδυασμό και τα τρία και κάνεις, θεραπείες πάρα πολύ γρήγορα, ο οργανισμός κάνει την αναγέννησή του.** Και έτσι την άλλη μέρα είσαι φρέσκος να ξανακάνεις προπόνηση. Αλλιώς δεν μπορείς».
- Παρουσιάστρια: «Δηλαδή και το πολύ, δηλαδή και η πολλή προπόνηση, οι πολλές οι ώρες κάνουν ζημιά στον οργανισμό».
- Π. Δρακόπουλος: «Μεγάλη καταστροφή κάνουνε. Βέβαια, βέβαια γιατί θα πρέπει να καλυτερεύσει ο μυς».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα».
- Π. Δρακόπουλος: «Θα πρέπει τα όργανα να καλυτερεύσουν. Να δουλεύουν πιο σωστά. Και αυτό το κάνει μετά την προπόνηση, πριν τι πρέπει να χρησιμοποιήσεις, μετά την προπόνηση πρέπει να χρησιμοποιήσεις σωστή διατροφή Ωμέγα 3 και πολυφαινόλες».
- Παρουσιάστρια: «**Και συγκεκριμένη διατροφή και πριν την προπόνηση και μετά, σωστά;**»
- Π. Δρακόπουλος: «**Βέβαια, βέβαια, υπάρχουνε πολλά μυστικά. Πολλά μυστικά**».
- Παρουσιάστρια: «Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ποσότητες;»
- Π. Δρακόπουλος: «**Βεβαίως, τις δικές του ανάγκες. Βέβαια πολλά μυστικά**».
- Παρουσιάστρια: «Όπως είπαμε πρέπει να έχει το κάθε γεύμα και το κάθε σνακ, πρέπει τι να περιλαμβάνει;»
- Π. Δρακόπουλος: «Να έχει μια ποσότητα πρωτεΐνης, μια ποσότητα υδατανθράκων και μια ποσότητα λίπους. Εξαρτάται από το μυϊκό ιστό, πόσα κιλά μυϊκό ιστό έχουν, πόσα κιλά λιπώδους έχουνε και τι

δραστηριότητα έχουμε. **Οπότε λοιπόν εκεί θα βγάλουμε το πρόγραμμα όπου πρέπει».**

- Παρουσιάστρια: «Να πούμε και για τους τηλεθεατές που ίσως τώρα να μπήκαν στην παρέα μας τι είναι η πρωτεΐνη, ποια είναι η πρωτεΐνη;».
- Π. Δρακόπουλος: «Η πρωτεΐνη περιέχεται σε οτιδήποτε περπατάει, κολυμπάει και πετάει και στα παράγωγα αυτών. Υπάρχουν και φυτικές πρωτεΐνες όπως είναι ...».
- Παρουσιάστρια: «Τώρα που είναι και οι νηστείες να δώσουμε κάποιες επιλογές στους τηλεθεατές».
- Π. Δρακόπουλος: «Όπως είναι τα όσπρια, αλλά μαζί με τα όσπρια θα πρέπει να φάνε και ένα κομμάτι τυρί μαζί. Ναι για να είναι και τα εννέα αμινοξέα πράγματι μέσα από τα είκοσι, τα απαραίτητα. Ή ας φάνε βιολογικό τοφού ή βιολογικά λουκάνικα σόγιας. Είναι μία χαρά η πρωτεΐνη αυτή. Δεν έχουμε κανένα πρόβλημα. Ο υδατάνθρακας είναι οτιδήποτε φυτρώνει στη γη, εκτός από τα ελαιόδεντρα, εκτός αβοκάντο και οτιδήποτε περιέχεται σε αυτά και το λίπος να χρησιμοποιήσουνε πάντα πάντα πάντα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ που είναι το ελαιόλαδο».
- Παρουσιάστρια: «Και το αβοκάντο, οι ξηροί καρποί είναι εξίσου...».
- Π. Δρακόπουλος: «Ναι, ναι, ναι αυτά είναι λίπος».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα και σε τι μας βοηθάει το κάθε συστατικό, η πρωτεΐνη για ποιο σκοπό τη χρειαζόμαστε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μην το βλέπεις ξεχωριστά. Και τα τρία μαζί μας βοηθάνε να έχουμε ορμονική ισορροπία».
- Παρουσιάστρια: «Απλά πολλές φορές ο κόσμος μπορεί, πολλοί χρησιμοποιούν σαν σνακ ένα φρούτο. Απλά να το τονίσουμε γιατί».
- Π. Δρακόπουλος: «Μπράβο. Εκεί λοιπόν είναι λάθος, γιατί δεν έχουμε ορμονική ισορροπία. Έχουμε μόνο αύξηση ινσουλίνης. Διότι μες στο κυκλοφορικό μας γεμίζει αρκετή γλυκόζη. Και θα πρέπει τότε η γλυκαγόνη για αυτό λέω πρωτεΐνη, με την ινσουλίνη να έρθουνε σε ισορροπία και να έχουμε σταθερό ζάχαρο αίματος. Δεν μπορούμε να φάμε σκέτα ένα φρούτο. Να φάω ένα κομμάτι τυρί με φρούτο. Όχι σκέτο μόνο του».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία».

- Π. Δρακόπουλος: «Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι ορμονική ισορροπία μέσα από τα γεύματα».
- Παρουσιάστρια: «Πρέπει να υπάρχει ο συνδυασμός...».
- Π. Δρακόπουλος: «Και τα τρία μαζί. Και τα τρία μαζί».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Πολύ κατανοητό. Τι προκαλεί τη γήρανση κύριε Δρακόπουλε στον άνθρωπο;»
- Π. Δρακόπουλος: «Τι προκαλεί την γήρανση στον άνθρωπο; Πρέπει να ρωτήσουμε εδώ τι προκαλεί, γιατί την είχε την γήρανση και τώρα είναι σε αντιγήρανση. Στα είπε και προηγουμένως. Στα 47 μου αισθανόμουν, πόσων χρονών;»
- Π. Αντωνίου: «65».
- Π. Δρακόπουλος: «65 χρονών. Το βιολογικό του ρολόι είχε φτάσει 65 ετών. και ξέρει πάρα πολύ καλά τι προκαλεί τη γήρανση. Δεν έτρωγε σωστά, δεν έκανε καθόλου άσκηση, κάπνιζε. Οπότε λοιπόν το σώμα, το βιολογικό ρολόι γιατί να μην το ρίξει; Αφού δεν μπορούσε να κάνει αναγέννηση σώματος. Πάμε λοιπόν τώρα να πούμε τι προκαλεί τη γήρανση. Καταρχάς ο πρώτος κανόνας είναι ότι το σώμα δεν μπορεί να κάνει τη σωστή αναγέννησή του. Ο πρώτος κανόνας. Δηλαδή κάνει προφλεγμονή, δεν μπορεί να κάνει αντιφλεγμονή και αφού δεν μπορεί να συμβεί αυτό κάνει φλεγμονή. Ο δεύτερος κανόνας είναι κάνουμε φλεγμονώδη διατροφή. Λοιπόν υπάρχουν δυο διατροφές. Η φλεγμονώδης και η αντιφλεγμονώδης. Ο τρίτος κανόνας είναι ότι έχουμε αυξημένη γλυκόζη στο κυκλοφορικό. Όλα αυτά προκαλούν γήρανση. Ο τέταρτος κανόνας έχουμε αυξημένη ινσουλίνη. Ο πέμπτος κανόνας είναι ότι έχουμε αυξημένη λεπτίνη. Ο έκτος κανόνας έχουμε αυξημένη...».
- Παρουσιάστρια: «Η λεπτίνη; Μιλήστε μας λίγο για την λεπτίνη».
- Π. Δρακόπουλος: «Είναι μυστικό η λεπτίνη. Είναι μυστικό. Η λεπτίνη εκκρίνεται για να δώσει το μήνυμα στον εγκέφαλο ότι έχω λιπώδη ιστό και ξεκινά το χρησιμοποιείς».
- Παρουσιάστρια: «Ότι έχει λιπώδη ιστό;»
- Π. Δρακόπουλος: «Αρκετό λίπος στον λιπώδη ιστό, ξεκινά να το χρησιμοποιείς για ενέργεια. Όταν αυτή δεν πάει στο εγκέφαλο να δώσει το μήνυμα τότε ενώ είμαι 120 κιλά, ο οργανισμός μου νομίζει ότι είμαι 70 κιλά και συνεχίζει την κατακράτηση λίπους (γελά). Κατάλαβες τώρα πώς;»

- Παρουσιάστρια: «Με τη διατροφή μπορούμε...».
- Π. Δρακόπουλος: «Γι αυτό λέω ορμονική ισορροπία. Μετά χρησιμοποιεί πολλά Ωμέγα 6. Μετά...».
- Παρουσιάστρια: «Τα Ωμέγα 6; Ποια είναι;»
- Π. Δρακόπουλος: «Τα Ωμέγα 6 βρίσκονται στα σπορέλαια. Σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο. Κι όλα αυτά. Σε πολύ μικρή ποσότητα».
- Παρουσιάστρια: «Και με τα έτοιμα φαγητά που είναι η εύκολη λύση;»
- Π. Δρακόπουλος: «Μην το συζητάς. Μετά είμαστε όλο στην ακινησία. Ο οργανισμός δεν μπορεί να κάνει βιογένεση και αφού δεν μπορεί να κάνει βιογένεση, τι κάνει; Μυοπενία».
- Παρουσιάστρια: «Τι είναι η μυοπενία;»
- Π. Δρακόπουλος: «Καταστρέφει τον μυϊκό ιστό».
- Παρουσιάστρια: «Καταστρέφει».
- Π. Δρακόπουλος: «Ε βέβαια. Και βλέπεις ένα πενηντάρη, θέλει να σηκωθεί και κρατιέται από δω κι από κει, κρατά τα πόδια του να σηκωθεί. Γιατί; Του έχει φύγει ο μυϊκός ιστός. Έχει σταματήσει το σώμα την αναγέννησή του. Και πολλοί άλλοι παράγοντες, μέχρι εδώ σταματάω, που εν τη ενώσει τους αν έχουμε τρεις από αυτούς εν τη ενώσει έχουμε η γήρανση και το βιολογικό ρολόι τρέχουν προς τα πάνω».
- Παρουσιάστρια: «Να επανέλθουμε στον κύριο Πανίκο. Ο κύριος Πανίκος είναι ένα παράδειγμα προς μίμηση, πραγματικά».
- Π. Δρακόπουλος: «Ζωντανό παράδειγμα. Ζωντανό παράδειγμα».
- Παρουσιάστρια: «Διότι μέχρι τα 47 σας δεν είχατε ασχοληθεί ποτέ ξανά με τον αθλητισμό, έτσι;»
- Π. Αντωνίου: «Ασχολούμουν με τον αθλητισμό, γυμναστήριο, βάρη, τέτοια. Ασχολήθηκα, εντάξει, κατά καιρούς, αλλά όχι σε αγώνες αντοχής ή κάτι πιο σκληρό».
- Π. Δρακόπουλος: «Άννα μου σου είπε προηγουμένως, τώρα, τώρα, πριν από δυο – τρία λεπτά, ότι ‘ήμουν 47 και αισθανόμουν 65’. Πώς θα μπορεί να κάνει γυμναστική; **Όσο γυμναστική και να έκανε, συνέχεια κουρασμένος ήσουνα;**».
- Π. Αντωνίου: «**Ναι, φυσικά**».

- Π. Δρακόπουλος: «**Κατάλαβες; Θα' σαι κουρασμένος. Και τώρα έχει αναγεννηθεί. Τέρμα, πλήρη βιογένεση στο σώμα του**».
- Παρουσιάστρια: «Κάνετε προπόνηση; Κάθε μέρα;»
- Π. Αντωνίου: «Κάνω τέσσερις φορές τη βδομάδα. Τώρα που είμαι σε πρόγραμμα για τον αγώνα κάνω τέσσερις φορές τη βδομάδα σωστό πρόγραμμα. Όταν δεν έχω αγώνα, κάνω κάθε μέρα γιατί το τρέξιμο...».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι τέσσερις φορές. Για πες τι κάνεις, τι κάνεις, τι κάνεις. Πες».
- Παρουσιάστρια: «Ναι. Τι κάνετε;»
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι λεπτομέρειες. Πόσα χιλιόμετρα τρέχεις τη φορά;»
- Π. Αντωνίου: «Τρέχω γύρω στα 100 τη βδομάδα».

[Ο Π. Δρακόπουλος γελά].

- Παρουσιάστρια: «Την κάθε φορά πόσα; 25 επί τέσσερις φορές;»
- Π. Αντωνίου: «Είκοσι, όχι, τα πολλά τα τρέχω το Σαββατοκύριακο».
- Παρουσιάστρια: «Α, αναλόγως».
- Π. Αντωνίου: «Σάββατο 20 με 25, Κυριακή 35 – 40».
- Π. Δρακόπουλος: «Το καταλαβαίνεις αυτό; Μπορείς να περπατήσεις εσύ 20 χιλιόμετρα;»
- Παρουσιάστρια: «Εγώ στον διάδρομο στο σπίτι μου βγαίνω και όταν κάνω κάποιες φορές μέχρι 10 χιλιόμετρα αισθάνομαι πολύ περήφανη γιατί θεωρώ ότι είναι μια αρκετά μεγάλη απόσταση. Τώρα που άκουσα... (γελά)».
- Π. Δρακόπουλος: «Τρέχοντας ή περπατώντας;»
- Παρουσιάστρια: «Περπατώντας. Ένα γρήγορο περπάτημα. Τώρα που ακούω τον...».
- Π. Αντωνίου: «Στον διάδρομο είναι πολύ πιο εύκολο. Είναι μάντας και σε παίρνει».
- Παρουσιάστρια: «Ακόμα είναι πιο εύκολο;»
- Π. Αντωνίου: «Φυσικά είναι πιο εύκολο».

- Παρουσιάστρια: «Τώρα που άκουσα τα δικά σας τα χιλιόμετρα θα αναθεωρήσω (γελά)».
- Π. Αντωνίου: «Να σας πω. Τα χιλιόμετρα είναι στον κάθε άνθρωπο. Εάν θέλεις να κάνεις αυτό το πράγμα μπορείς. Εγώ δεν το κάνω επειδή είμαι πιο μάγκας. Όλοι μπορούν. Φτάνει να θέλεις. Ο περισσότερος κόσμος λέει 'μα δεν μπορώ να τρέξω, εγώ στα 100 μέτρα θα πέσω'. Μα θα πέσεις φυσικά, κι εγώ αν έκανα αυτό που κάνεις εκεί κι εγώ θα έπεφτα. Ξεκίνησα σιγά σιγά και μπήκα στο τρέξιμο. Όλοι μπορούν να τρέξουν. Ο άνθρωπος είναι κατασκευασμένος για να τρέξει. Απλά κάνε το, ξεκίνα το. Με το να κάθεται στον καναπέ και θέλεις να τρέξεις, δεν θα τρέξεις ποτέ».
- Π. Δρακόπουλος: «Όταν έχεις ένα φλεγμονώδες πρόγραμμα ζωής γιατί να πα να τρέξεις; Γιατί να μην αρρωστήσεις; Γιατί να μην αισθάνεσαι άσχημα; Γιατί να μην ξυπνάς το πρωί και να αισθάνεσαι κουρασμένος; Γιατί; Αφού το πρόγραμμα της ζωής σου είναι φλεγμονώδες πρόγραμμα. Εμείς κάναμε αυτό το πρόγραμμα 'Για Πάντα Νέοι' για να διδάξουμε το αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα της ζωής. Πώς μπορεί κάποιος να παραμείνει νέος. Γι αυτό το κάνουμε το πρόγραμμα αυτή τη στιγμή. Το κατάλαβες Άννα μου;».
- Παρουσιάστρια: «Βέβαια, βέβαια».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι είναι. Πες μου. Ρώτησέ με. Ό,τι θέλεις».
- Π. Αντωνίου: «Να σας πω εγώ. Ο περισσότερος κόσμος είναι με την εντύπωση ότι ένας που τρέχει κάνει κάτι ακατόρθωτο. Δεν είναι ακατόρθωτο. Φτάνει να θέλεις. Όταν θέλεις να το κάνεις, μπορείς να το κάνεις πολύ καλύτερα από πολλούς. Και για παράδειγμα. Ξεκινά ένας άνθρωπος, μια κοπέλα, ένας άντρας να ξεκινήσει να τρέχει. Και εγώ προσωπικά βλέπω χρόνους απίστευτους από νεαρούς δρομείς που μπαίνουν να τρέξουν και να παν να κάνουν ένα ημιμαραθώνιο που τα 21 χιλιόμετρα είναι τεράστια απόσταση, δεν είναι ό,τι πιο εύκολο».
- Παρουσιάστρια: «Τεράστια σίγουρα (γελά)».
- Π. Αντωνίου: «Άστε τα χιλιόμετρα που λέμε. Και τα 10 χιλιόμετρα είναι μεγάλη απόσταση. Ένας άνθρωπος, ο οποίος δεν τρέχει, να ξεκινήσει να τρέξει 10 χιλιόμετρα δεν είναι αστεία πράγματα. Αλλά βλέπω χρόνους σε νέους δρομείς που μπαίνουν που είναι απίστευτοι. Για παράδειγμα να τρέξεις μισό μαραθώνιο, πεντέμισι λεπτά το χιλιόμετρο χωρίς να έχεις πρόγραμμα διατροφής, χωρίς να έχεις πρόγραμμα προετοιμασίας με προπονητή και μπαίνεις και κάνεις αυτό το χρόνο, ε όταν κάνεις μια σωστή

διατροφή, μια ισορροπημένη διατροφή και ένα καλό προπονητή που έχουμε πολύ καλούς προπονητές στην Κύπρο, καταξιωμένους προπονητές με γνώσεις να σου βάλει ένα πρόγραμμα, τα αποτελέσματα θα είναι τεράστια δεν θα το πιστεύεις».

- Π. Δρακόπουλος: «Πρέπει να πούμε και το εξής ότι αν είσαι, αν έχεις περάσει από κάποια ηλικία, πριν ξεκινήσεις το πρόγραμμα θα πρέπει να κάνεις ένα τεστ κοπώσεως».
- Π. Αντωνίου: «Ναι».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι; Πρέπει να πας σε ένα εξειδικευμένο καρδιολόγο να σου κάνει τεστ κοπώσεως και να σου πει 'Ξέρεις κάτι; Μπορείς άφοβα να προπονηθείς'».
- Π. Αντωνίου: «Αυτά τα κάνουμε κάθε χρόνο, τις εξετάσεις και εμείς που είμαστε και σε πιο μεγάλη ηλικία κάνουμε ακόμα πιο εξειδικευμένες εξετάσεις για να είμαστε βέβαιοι. Διότι δεν μπορείς να τρέχεις στην τύχη».
- Π. Δρακόπουλος: «Όχι. Όχι. Όχι. Όχι. Όχι. Όταν λέμε λοιπόν ότι, λέμε στον κόσμο να κάνει άσκηση, έτσι; Θα πρέπει πρώτα να περάσει από ένα τεστ κοπώσεως, να του πει ο καρδιολόγος 'Ξέρεις κάτι; Είσαι μια χαρά, προπονήσου. Είσαι μια χαρά και προπονήσου'».
- Παρουσιάστρια: «Μάλιστα, πρώτα πρέπει να...».
- Π. Δρακόπουλος: «Και σκέψου ταυτόχρονα να κάνεις και ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα. Όπως αυτό που λέμε. Πόσο καλά θα πας».
- Π. Αντωνίου: «Υπάρχουν αγώνες στους οποίους δεν μπορείς να τρέξεις, αν δεν έχεις δελτίο υγείας από τον ΚΟΑ».
- Π. Δρακόπουλος: «Βέβαια».
- Π. Αντωνίου: «Μαραθώνιοι που γίνονται στη Λεμεσό, στην Πάφο, τελοσπάντων στην Κύπρο που πρέπει να έχεις δελτίο, τουλάχιστον για τους αθλητές που ανήκουν σε συλλόγους πρέπει να έχεις δελτίο υγείας από τον ΚΟΑ. Αυτό επιβάλλεται για όλους».
- Π. Δρακόπουλος: «Έτσι».
- Παρουσιάστρια: «Ωραία. Κάπου εδώ φτάσαμε στο τέλος της σημερινής μας εκπομπής».
- Π. Δρακόπουλος: «Ήταν φανταστική εκπομπή. Ήτανε φανταστικά».

- Παρουσιάστρια: «**Να ευχαριστήσουμε εσάς κύριε Δρακόπουλε για τις πολύτιμες συμβουλές σας. Όπως επίσης...**».
- Π. Δρακόπουλος: «**Εδώ είναι το παράδειγμα της αντιγήρανσης**».
- Παρουσιάστρια: «**Να ευχαριστήσουμε τον υπερμαραθωνοδρόμο μας τον κύριο Πανίκο Αντωνίου**».
- Π. Αντωνίου: «**Ευχαριστώ πολύ**».
- Παρουσιάστρια: «**Ένα μεγάλο ακόμα επίτευγμα της Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης που με την πορεία του μας αποδεικνύεται για ακόμα μια φορά ότι με τη σωστή καθοδήγηση μπορούμε να ξεπεράσουμε προβλήματα υγείας, αλλά και να επιτύχουμε τους στόχους μας. Κύριε Πανίκο να σας ευχηθούμε τα καλύτερα και πάντα νίκες**».
- Π. Αντωνίου: «**Ευχαριστώ πάρα πολύ**».
- Παρουσιάστρια: «**Ευχαριστούμε και εσάς που μας αγαπήσατε. Αυτό φάνηκε από τον μεγάλο αριθμό ατόμων που εκδήλωσαν ενδιαφέρον για να συμμετέχουν στο πρόγραμμά μας. Να σας ενημερώσουμε ότι τα άτομα αυτά έχουν επιλεγθεί και ενημερωθεί από την εκπομπή μας. Σύντομα θα τους γνωρίσετε και παρακολουθώντας την εξέλιξη της πορείας τους θα μπορείτε να βλέπετε την πρόοδο και να μαθαίνετε μέσα από τις συμβουλές, ενώ παράλληλα θα έχετε την ευκαιρία να ενταχθείτε στο εξειδικευμένο πρόγραμμα του κυρίου Δρακόπουλου για θεαματικές αλλαγές και ευεξία. Ανανεώνουμε το ραντεβού μας την ερχόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα. Μέχρι τότε να είστε όλοι σε ευεξία. Καλό σας βράδυ**».

Στους τίτλους τέλους αναγράφεται Παρουσίαση: Άννα Αντωνίου, **Επιμέλεια: Δρ. Παναγιώτης Δρακόπουλος N.D.** Ευχαριστίες: Yiannakou Home Designs LTD.

Όπως προκύπτει από τα πιο πάνω, τόσο οι ερωτήσεις της παρουσιάστριας, όσο η σύνθεση των καλεσμένων (Π. Αντωνίου, ασθενής που αποτάθηκε στον Π. Δρακόπουλο και ο ίδιος ο Π. Δρακόπουλος) και γενικότερα το περιεχόμενο του προγράμματος εστιάζουν στην επαγγελματική δραστηριότητα του Π. Δρακόπουλου και προορίζονται για την άμεση προώθηση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Π. Δρακόπουλου, ο οποίος διατηρεί γραφεία στην Κύπρο (Λευκωσία και Λεμεσό).

5. Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 – 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέου**», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του **Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND)** και της «**Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης**», η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας, με ισχυρισμό για θεραπεία αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας με τέτοια διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας αδιαθεσίας ή ασθένειας, κατά παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(i)** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα IX των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Ισχύουν τα γεγονότα του υποστοιχείου 2.

Όπως προκύπτει από τα εν λόγω γεγονότα, υπήρξε ισχυρισμός θεραπείας του έλκους, χρόνιας κόπωσης και αδυναμίας, κακής διάθεσης, της γήρανσης και διακοπής του καπνίσματος.

6. Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 – 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέου**», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του **Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND)** και της «**Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης**», η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας, με αναφορές, που θα μπορούσαν να θεωρηθούν συμβουλή σε σχέση με θεραπεία σοβαρών ασθενειών, όπως το έλκος, καταστάσεων, ενδείξεων ή / και συμπτωμάτων, κατά παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(ii)** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα IX των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Ισχύουν τα γεγονότα του υποστοιχείου 2.

Όπως προκύπτει από τα εν λόγω γεγονότα, υπήρξε συμβουλή για θεραπεία του έλκους, της χρόνιας κόπωσης και αδυναμίας, της κακής διάθεσης, της γήρανσης και της διακοπής του καπνίσματος.

7. Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 – 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα «**Για Πάντα Νέοι**», κατά τη διάρκεια του οποίου μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του **Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND)** και της «**Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης**», η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας του έλκους, με ισχυρισμό για θεραπεία και υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με **σοβαρές ασθένειες (όπως το έλκος)**, κατά παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(iv)** του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Ισχύουν τα γεγονότα του υποστοιχείου 5.

Ο οργανισμός, με επιστολή της Γενικής του Διευθύντριας κ. Κωσταντίνας Δρουσιώτη, ημερομ. **30.6.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ')** ζήτησε παράταση μέχρι τις 27 Ιουλίου 2020, προκειμένου να μπορέσει να απαντήσει σχετικά ο νομικός σύμβουλος του πελάτη τους.

Με επιστολή της ημερομ. **2.7.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ')**, η Αρχή ενημέρωσε τον οργανισμό ότι έχει γίνει δεκτό το αίτημά του και τον κάλεσε όπως υποβάλει τις οποιεσδήποτε παραστάσεις ή / και θέσεις ή και απόψεις του μέχρι τη Δευτέρα 27.7.2020.

Ο οργανισμός, με επιστολή της Δικηγόρου κ. Βαρτενή Κασαπιάν, ημερομ. **27.7.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε')** υπέβαλε τις θέσεις και τις απόψεις του σε σχέση με την εν λόγω υπόθεση. Σημειώνεται ότι ο οργανισμός δεν εξέφρασε την επιθυμία να επιθεωρήσει το διοικητικό φάκελο της υπόθεσης ή / και να υποβάλει προσωπικώς τις παραστάσεις του.

Έχουμε μελετήσει με μεγάλη προσοχή όλα τα ενώπιόν μας στοιχεία και περιστατικά, συμπεριλαμβανομένων των γραπτών εξηγήσεων του οργανισμού όπως έχουν εκφρασθεί από την Δικηγόρο του και κατόπιν προσεκτικής παρακολούθησης του εν λόγω προγράμματος, κρίνουμε ότι:

Στις **16.12.2019**, μεταξύ των ωρών **18:50 – 19:50**, ο οργανισμός μετέδωσε το πρόγραμμα **«Για Πάντα Νέου»**, το οποίο περιελάμβανε τοποθέτηση προϊόντος / υπηρεσίας σε πρόγραμμα που απαγορεύεται, κατά παράβαση του **άρθρου 30Ζ.-(1)** του προαναφερθέντος Νόμου (υποστοιχείο **1**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 1 εκτίθενται στη σελίδα 5 της παρούσας απόφασης), μέσω του οποίου έγινε **παρακίνηση για αγορά των υπηρεσιών τρίτου** (υπηρεσίες γραφείων Π. Δρακόπουλου), **με αναφορές στα χαρακτηριστικά τους και δίδοντας πληροφορίες** (τηλέφωνα επικοινωνίας και σελίδα στο Facebook) **για τον τρόπο αγοράς τους**, κατά παράβαση της **Παραγράφου Ε.4.** του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο **2**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 2 εκτίθενται στις σελίδες 6 - 30 της παρούσας απόφασης), **χωρίς να λάβει πρόνοια ώστε αυτό να μην παραπλανεί τους τηλεθεατές**, κατά παράβαση του **Κανονισμού 36.-(3)** των προαναφερθέντων Κανονισμών (υποστοιχείο **3**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 3 εκτίθενται στη σελίδα 30 της παρούσας απόφασης), κατά τη διάρκεια του οποίου **μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND) και της «Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης»**, χωρίς αυτή να είναι άμεσα αναγνωρίσιμη και διακριτή από το συντακτικό περιεχόμενο και χωρίς ο οργανισμός να διασφαλίσει ότι διακρίνεται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος, κατά

παράβαση του **άρθρου 33.-(1)(α)** του προαναφερθέντος Νόμου (υποστοιχείο **4**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 4 εκτίθενται στις σελίδες 31 - 55 της παρούσας απόφασης). Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του εν λόγω προγράμματος μεταδόθηκε διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του **Παναγιώτη Δρακόπουλου (Δρ Παναγιώτης Δρακόπουλος ND)** και της «**Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης**», η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας, με ισχυρισμό για θεραπεία αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας με τέτοια διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας αδιαθεσίας ή ασθένειας, κατά παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(i)** του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο **5**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 5 εκτίθενται στη σελίδα 56 της παρούσας απόφασης), με αναφορές, που θα μπορούσαν να θεωρηθούν συμβουλή σε σχέση με θεραπεία σοβαρών ασθενειών, όπως το έλκος, καταστάσεων, ενδείξεων ή / και συμπτωμάτων, κατά παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(ii)** του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο **6**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 6 εκτίθενται στη σελίδα 57 της παρούσας απόφασης) και η οποία περιελάμβανε και διαφήμιση θεραπείας του έλκους, με ισχυρισμό για θεραπεία και υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες (όπως το έλκος), κατά παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(iv)** του προαναφερθέντος Κώδικα (υποστοιχείο **7**) (τα γεγονότα του υποστοιχείου 7 εκτίθενται στη σελίδα 56 της παρούσας απόφασης).

Αναφορικά με τις γραπτές θέσεις / εξηγήσεις του οργανισμού, όπως αυτές εμπεριέχονται στην επιστολή του ημερομ. 27.7.2020, η Αρχή επισημαίνει τα ακόλουθα:

Σε σχέση με τον ισχυρισμό του οργανισμού ότι το εν λόγω πρόγραμμα «έχει περιεχόμενο κυρίως κοινωνικό και ψυχαγωγικό» και ότι «η εκπομπή κατατάσσεται κατά την άποψή μας στην κατηγορία του ψυχαγωγικού προγράμματος χωρίς να αρνούμαστε ότι έχει ενίοτε και κοινωνικοενημερωτικό χαρακτήρα» η Αρχή επισημαίνει ότι το περιεχόμενο του εν λόγω

προγράμματος που μεταδόθηκε στις 16.12.2019, μεταξύ των ωρών 18:50 – 19:50 είναι καθαρά ενημερωτικό – πληροφοριακό σε σχέση με θέματα που άπτονται της υγείας και της διατροφής. Στην υπό εξέταση μετάδοση φιλοξενήθηκε ο ασθενής / πελάτης του κ. Δρακόπουλου κ. Πανίκος Αντωνίου, ο οποίος εξήγησε ότι είχε προβλήματα με το στομάχι του και επισκέφθηκε «το ιατρείο» του κ. Δρακόπουλου και άρχισε έκτοτε την διατροφή που του πρότεινε ο κ. Δρακόπουλος. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, ο κ. Δρακόπουλος ανέλυσε μεταξύ άλλων τι είναι το έλκος και το έλκος με ελικοβακτηρίδιο, ποια είναι τα συμπτώματα των εν λόγω παθήσεων και ποια η θεραπεία τους, ενώ ακολούθως ο κ. Αντωνίου περιέγραψε τις διαφορές που εντόπισε στον οργανισμό του αφού εφάρμοσε «το πρόγραμμα του κ. Δρακόπουλου» σε συνδυασμό με την άσκηση. Επίσης, ο κ. Δρακόπουλος ανέλυσε πώς επιτυγχάνεται η αναγέννηση του οργανισμού μέσα από το αντιφλεγμονώδες διατροφικό του πρόγραμμα, σε ποιους απευθύνεται και ποια η σημασία των Ωμέγα – 3 και της πρωτεΐνης στον οργανισμό, τι προκαλεί τη γήρανση στον άνθρωπο, τι είναι η λεπτίνη, τα Ωμέγα – 6 και η μυοπενία. Τόσο λοιπόν η θεματολογία, όσο οι διάλογοι και το ύφος του υπό εξέταση προγράμματος επιβεβαιώνουν πέραν πάσης αμφιβολίας ότι το συγκεκριμένο ανήκει στην κατηγορία του πληροφοριακού – ενημερωτικού, ενώ σε καμία περίπτωση δεν φαίνεται να υπερισχύει στο ύφος ο ψυχαγωγικός χαρακτήρας, όπως ισχυρίζεται ο οργανισμός. Εν πάση περιπτώσει, ακόμα και ως πληροφοριακού – ενημερωτικού περιεχομένου, το εν λόγω πρόγραμμα δεν μπορούσε βάσει της Νομοθεσίας να περιλαμβάνει τοποθέτηση προϊόντος / υπηρεσίας.

Αναφορικά με τον ισχυρισμό του οργανισμού ότι η διερευνώμενη παράβαση της Παραγράφου Ε.4 του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας του Παραρτήματος ΙΧ των Κ.Δ.Π. 10/2000 «εφαρμόζεται καθαρά και μόνο στις χορηγίες εκπομπών άρα είναι αβάσιμη», η Αρχή δεν τον κάνει αποδεκτό. Η Παράγραφος Ε.4 προνοεί τα ακόλουθα: «Απαγορεύεται η παρακίνηση για αγορά ή μίσθωση των προϊόντων ή

υπηρεσιών του χορηγού **ή τρίτων** με αναφορές στα χαρακτηριστικά ή στις τιμές ή δίνοντας πληροφορίες για τον τρόπο ή τόπο αγοράς τους». Η σαφής αναφορά σε «τρίτους» δείχνει την πρόθεση του Νομοθέτη να διασφαλίσει ότι η παρακίνηση σε αγορά ή μίσθωση απαγορεύεται ακόμα και στις περιπτώσεις εκείνες όπου τα προϊόντα ή οι υπηρεσίες που αφορά η παρακίνηση δεν ανήκουν στον χορηγό, αλλά σε τρίτο, όπως και στην υπό εξέταση υπόθεση. Άνευ βλάβης του ισχυρισμού του, ο οργανισμός υποστηρίζει επίσης ότι δεν γίνεται παρακίνηση και ότι «όταν κάποιο πρόσωπο οποιαδήποτε ειδικότητα συμμετέχει σε τηλεοπτική εκπομπή που κάνει αναφορά στο έργο του, αυτομάτως διαφημίζεται και ο καθένας μπορεί εν συνεχεία στο διαδίκτυο να εντοπίσει τα στοιχεία επικοινωνίας του χωρίς να χρειάζεται καν να δίδονται τηλέφωνα ή στοιχεία επικοινωνίας από την εκπομπή». Ακριβώς, γι αυτό το λόγο ο κάθε τηλεοπτικός οργανισμός πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός στον τρόπο που προβάλλει και δίνει βήμα στον εκάστοτε ειδικό, ώστε αφενός ο ειδικός να προσφέρει την εξειδικευμένη του συμβουλή στο θέμα για το οποίο κλήθηκε να μιλήσει, αλλιώς αν βρίσκεται εκεί για να διαφημιστεί, ο σκοπός να είναι ξεκάθαρα διακριτός στον τηλεθεατή και σύμφωνος με τις σχετικές πρόνοιες της Νομοθεσίας. Στην προκειμένη περίπτωση ο σκοπός της παρουσίας του κ. Δρακόπουλου στο πρόγραμμα δεν ήταν καθόλου ξεκάθαρος, αφού ο κ. Δρακόπουλος εμφανιζόταν ως συνεργάτης του προγράμματος με την ιδιότητα του «Γεροντολόγου Αντιγήρανσης και Δρ Φυσικοπαθητικής» και ως εμπνευστής και επιμελητής του προγράμματος, άρα έχοντας εκ των πραγμάτων επηρεάσει το περιεχόμενο του προγράμματος με αναφορές καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος που εστίαζαν στην επαγγελματική του δραστηριότητα και προωθούσαν άμεσα τις επαγγελματικές του υπηρεσίες. Επιπλέον, η παροχή των αριθμών τηλεφώνου των γραφείων του κ. Δρακόπουλου ουδόλως ήταν εκ του περισσού, όπως ισχυρίζεται ο οργανισμός, αλλά ήταν μια συνειδητή ενέργεια διαφημιστικής προώθησης των εν λόγω γραφείων, αφού με αυτό τον τρόπο ο τηλεθεατής που θα ήθελε να επικοινωνήσει με τα γραφεία του κ. Δρακόπουλου είχε άμεσα, εύκολα και χωρίς οποιαδήποτε άλλη προσπάθεια πρόσβαση στους αριθμούς του

τηλεφώνου ή / και στη σελίδα του στο Facebook. Ο ισχυρισμός του οργανισμού ότι «το τηλέφωνο δόθηκε για παροχή περισσότερων πληροφοριών σε σχέση με το αντικείμενο της εκπομπής και όχι για προσφορά υπηρεσιών» ακόμα και να μπορούσε να γίνει αποδεκτός, δεν αποκλείει τη χρήση του τηλεφώνου από τηλεθεατές που θα ήθελαν να επικοινωνήσουν ιδιωτικά με το εν λόγω γραφείο για να τύχουν των υπηρεσιών επί πληρωμής και όχι για να λάβουν μέρος στο τηλεοπτικό πρόγραμμα. Επιπλέον, ο ισχυρισμός ότι «το γεγονός ότι παρουσιάζεται αποσπασματικά το έργο του μέσα από μαρτυρίες προσώπων που έλαβαν τις υπηρεσίες του δεν αποτελεί ευθεία παρακίνηση για αγορά υπηρεσιών» καταρρίπτεται από το ίδιο το πρόγραμμα διάρκειας μιας περίπου ώρας, το οποίο από την αρχή μέχρι το τέλος, καθόλου αποσπασματικά, αλλά στο σύνολό του, προβάλλει την επαγγελματική δραστηριότητα του κ. Δρακόπουλου, της διατροφής που προτείνει και των υπηρεσιών του, χωρίς να προβάλλει οποιοδήποτε άλλο θέμα. Πέραν των αναφορών στα χαρακτηριστικά της «Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης» που εφαρμόζει ο κ. Δρακόπουλος στους πελάτες του, των πληροφοριών για τον τρόπο εξασφάλισης των υπηρεσιών του (τηλέφωνα επικοινωνίας και σελίδα στο Facebook) και γενικότερα των αναφορών σε όλο το πρόγραμμα που αποτελούν τις απόψεις του και τις θεωρίες που πρεσβεύει μαζί με την επιβεβαίωση της αποτελεσματικότητάς τους από τον καλεσμένο και την παρουσιάστρια, τέθηκαν και οι εξής ερωταπαντήσεις:

- **Παρουσιάστρια:** «Θα το προτείνατε αυτό το πρόγραμμα και σε άλλα άτομα;»
- **Π. Αντωνίου:** «Ανεπιφύλακτα βέβαια. Μιλούν οι αριθμοί. Η ζωή μας γενικά είναι αριθμοί. Νούμερα. Αν το σκεφτείς λίγο θα δεις ότι τα νούμερα είναι που μιλούν. Γιατί να μην το προτείνω; Φυσικά το προτείνω».
[...]
- **Παρουσιάστρια:** «Κύριε Δρακόπουλε, λόγω των συνηθειών μας και του τρόπου ζωής μας εδώ στην Κύπρο πολλά άτομα μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας αποκτούν κινητικά προβλήματα, τα οποία πολλές φορές ευθύνονται για την πρόωγη αφυπηρέτησή τους και για τον

περιορισμό τους στο σπίτι. Πιστεύετε ότι αυτά τα άτομα θα μπορούσαν να βοηθηθούν με αυτό το πρόγραμμα;»

- **Π. Δρακόπουλος:** «Ξέρεις τι γίνεται; Έχουμε πει ότι υπάρχουν διάφορες διατροφές στον πλανήτη με διάφορα ονόματα[...] Άρα λοιπόν με ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα θα κάνουμε μια σωστή βιογέννηση και πράγματι, αν όχι όλα, τα περισσότερα προβλήματα από αυτά θα μπορούσαμε να τα ρυθμίσουμε. Θα μπορούσαμε να τα ρυθμίσουμε. Αν ακολουθήσει ένα αντιφλεγμονώδες διατροφικό πρόγραμμα. Μάλιστα εγώ το λέω ζωής πλέον αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα. Για πάντα νέου».
- **Παρουσιάστρια:** «Το πρόγραμμα απευθύνεται μόνο σε άτομα που έχουν συγκεκριμένα προβλήματα ή μπορεί να το κάνει όλος ο κόσμος προληπτικά;»
- **Π. Δρακόπουλος:** «Μπράβο. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η πρόληψη. [...] Αν θέλουνε λοιπόν πρόληψη πρέπει να κάνουνε συνέχεια εφόσον είσαι σε ένα αντιφλεγμονώδες πρόγραμμα».
- [...]
- **Παρουσιάστρια:** «Ένα μεγάλο ακόμα επίτευγμα της Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης που με την πορεία του μας αποδεικνύεται για ακόμα μια φορά ότι με τη σωστή καθοδήγηση μπορούμε να ξεπεράσουμε προβλήματα υγείας, αλλά και να επιτύχουμε τους στόχους μας».

Σε ό,τι αφορά στον ισχυρισμό του οργανισμού ότι η υπό διερεύνηση παράβαση του Κανονισμού 36(3) των προαναφερθέντων Κανονισμών «είναι εντελώς αστήρικτη» και ότι «ο κ. Δρακόπουλος προσφωνείται από την παρουσιάστρια με τον ορθό του τίτλο δηλαδή Γεροντολόγος Αντιγήρανσης και Δόκτωρ Φυσικοπαθητικής», η Αρχή επισημαίνει ότι ακριβώς οι αναφορές με προτεραιότητα στον τίτλο του Γεροντολόγου σε συνδυασμό με τις αναφορές για «ιατρείο» του κ. Δρακόπουλου και τις αναλύσεις του για θεραπεία μεταξύ άλλων σοβαρής ασθένειας όπως του έλκους, μπορούσαν να δημιουργήσουν την εντύπωση ότι πρόκειται για εγγεγραμμένο ιατρό, που δικαιούται να ασκεί την ιατρική, να παρέχει οποιαδήποτε ιατρική γνώμη ή συμβουλή ή να υποδεικνύει οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία ή αναλαμβάνει τη διάγνωση ή θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Λόγω του ότι πρόκειται για το

ιδιαίτερα σοβαρό κεφάλαιο της υγείας, οι οργανισμοί πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικοί στον τρόπο με τον οποίο προβάλλουν επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα. Ασθενείς οι οποίοι ταλαιπωρούνται από διάφορες παθήσεις είναι αναμενόμενο να είναι πιο ευάλωτοι και πιο δεκτικοί από τον υπόλοιπο πληθυσμό σε προτάσεις θεραπείας, ειδικότερα όταν αυτές τους βρίσκουν στην άνεση του σπιτιού τους και προέρχονται από εγχώρια οικεία τηλεοπτικά προγράμματα. Εξάλλου και ο ίδιος ο κ. Π. Αντωνίου, όπως αναφέρει στο πρόγραμμα, απευθύνθηκε στον κ. Δρακόπουλο μετά από παρότρυνση της συζύγου του που τον είχε δει σε μια εκπομπή. Δεν θα πρέπει εξάλλου να υποτιμάται ότι στην κυπριακή κοινωνία έχει ακόμα μεγάλη βαρύτητα κάτι που «το είπε / έδειξε η τηλεόραση».

Όσον αφορά στον ισχυρισμό του οργανισμού ότι δεν υφίσταται η θέση ότι «η διαφήμιση των επαγγελματικών υπηρεσιών του κ. Δρακόπουλου δεν είναι διακριτή από το συντακτικό περιεχόμενο της εκπομπής», η Αρχή επαναλαμβάνει ότι από τα ενώπιον της ευρήματα προκύπτει ότι ο κ. Δρακόπουλος κατέβαλε χρηματικό αντίτιμο στον οργανισμό για το εν λόγω πρόγραμμα, ενώ παράλληλα δηλώνεται συνεργάτης, εμπνευστής και επιμελητής του προγράμματος (σχετική αναφορά στους τίτλους τέλους), άρα, όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, έχοντας εκ των πραγμάτων επηρεάσει το περιεχόμενο του προγράμματος. Επιπλέον, καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος γίνονταν αναφορές που εστίαζαν στην επαγγελματική δραστηριότητα του κ. Δρακόπουλου και προωθούσαν άμεσα τις επαγγελματικές του υπηρεσίες, ενώ η παροχή των αριθμών τηλεφώνου των γραφείων του κ. Δρακόπουλου και της σελίδας του στο Facebook ήταν ακόμα μια προωθητική διαφήμιση των υπηρεσιών του. Επιπρόσθετα, τόσο οι ερωτήσεις και οι τοποθετήσεις της παρουσιάστριας, όσο και η σύνθεση των καλεσμένων (κ. Π. Αντωνίου, ασθενής που αποτάθηκε στον Π. Δρακόπουλο και ο ίδιος ο Π. Δρακόπουλος) επιβεβαιώνει ότι το εν λόγω πρόγραμμα ήταν κομμένο και ραμμένο στα μέτρα του κ. Δρακόπουλου με τρόπο, ώστε ο μέσος τηλεθεατής να μην αντιλαμβάνεται τη διαφημιστική / προωθητική υπόσταση

του περιεχομένου, αλλά να θεωρεί ότι πρόκειται για πρόγραμμα που αφορά στην υγεία, στη σωστή διατροφή, την ανανέωση και την ευεξία, στο οποίο ο κ. Δρακόπουλος ήταν απλώς καλεσμένος ως ειδικός. Όσο για τον ισχυρισμό του οργανισμού ότι «η Μεσογειακή Διατροφική Ζώνη» δεν είναι δημιούργημα του κ. Δρακόπουλου» και ότι «δεν είναι καν προς πώληση υπηρεσία, αλλά είδος διατροφής», η Αρχή τον απορρίπτει. Ο κ. Π. Αντωνίου καθώς διηγείται πώς τον βοήθησε ο κ. Δρακόπουλος λέει ότι από το 2009 διατηρεί συγκεκριμένη διατροφή και βρίσκεται στην «Διατροφική Ζώνη». Εάν κάποιος αναζητήσει τον τίτλο «Διατροφική Ζώνη» ή «Μεσογειακή Διατροφική Ζώνη» στο διαδίκτυο θα βρει πρώτα στον κατάλογο των αναζητήσεων τον ιστότοπο¹ και άρθρα του κ. Δρακόπουλου, όπου ο κ. Δρακόπουλος δηλώνεται ως υπεύθυνος για την επιστημονική Αντιφλεγμονώδη Μεσογειακή Διατροφική Ζώνη στην Ελλάδα και Κύπρο (Anti-Inflammatory Mediterranean Zone Diet), ενώ γίνεται αναφορά και σε εφευρέτη της Μεσογειακής Διατροφικής Ζώνης, τον Dr. Barry Sears Ph.D, με τον οποίο ο κ. Δρακόπουλος είχε κάνει τηλεοπτικές εμφανίσεις στην Κύπρο παλαιότερα. Στον υπό αναφορά ιστότοπο, πωλούνται και προϊόντα της σειράς “EnerZona” που είναι η επίσημη σειρά προϊόντων παραγωγής του Barry Sears για την «Διατροφική Ζώνη» στην Ευρώπη.

Τέλος και σε σχέση με τις παραβάσεις που αφορούν διαφήμιση θεραπείας με τέτοια διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας ασθένειας και τον ισχυρισμό του οργανισμού ότι «ο κ. Δρακόπουλος σε κανένα σημείο της υπό διερεύνησης εκπομπής απέκλεισε ή τοποθετήθηκε εναντίον της χρήσης κλασικών φαρμάκων ούτε αποθάρρυνε το τηλεοπτικό κοινό από τη χρήση αυτών, ούτε κλόνησε την εμπιστοσύνη του κοινού σε σχέση με την αξία και τη χρησιμότητα της κλασικής ιατρικής» η Αρχή δεν τον κάνει αποδεκτό. Στη διήγηση όσον αφορά στους λόγους που τον οδήγησαν στο «ιατρείο», όπως το αποκαλεί, του κ. Δρακόπουλου, ο κ. Π. Αντωνίου λέει ότι για μια εξαιτία είχε προβλήματα με το στομάχι του, «σοβαρά προβλήματα που δεν μπορούσα να θεραπευτώ, αλλά μπορούσα ούτε και να φάω και να ζήσω σαν άνθρωπος»

¹ <http://zone.com.gr/>

όπως ο ίδιος λέει και ότι έτυχε η γυναίκα του να δει τον κύριο Δρακόπουλο σε μια εκπομπή και του είπε να πάει. Λέει επίσης ότι είχε πάει σε γιατρό, ξεκίνησε να παίρνει κάποια χάπια, τα οποία του απάλυναν μεν τον πόνο, όμως δεν του έλυναν το πρόβλημα. «Για οκτώ μήνες δεν περνούσε» λέει, «Οπότε αποφάσισα να κάνω κάτι διαφορετικό, κάτι άλλο και έσμιξαν οι δρόμοι μας, με τον κύριο Δρακόπουλο, ο οποίος με βοήθησε αρκετά». Ακριβώς, οι εν λόγω αναφορές δυνατό να θέσουν εν αμφιβόλω τις θεραπείες της κλασικής ιατρικής, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις εκείνες όπου ασθενείς ακολουθούν ιατρικές οδηγίες, χωρίς ακόμα να έχουν αποθεραπευτεί ή και στις περιπτώσεις όπου ασθενείς έχουν παρόμοια συμπτώματα με τον κ. Αντωνίου και δεν έχουν ακόμα αποταθεί σε κάποιο ιατρό. Ο Νομοθέτης αναγνωρίζοντας τη βλάβη που μπορεί να προκύψει από υπερβολικούς, παραπλανητικούς ή ανεύθυνους ισχυρισμούς στη διαφήμιση φαρμάκων και θεραπείας, επισημαίνει στους περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμούς του 2000 (Κ.Δ.Π.10/2000) ότι δικαιολογείται η υιοθέτηση αυστηρότερου ελέγχου από οποιοδήποτε άλλο είδος διαφήμισης. Στην προκειμένη περίπτωση, υπήρξε ισχυρισμός θεραπείας του έλκους, χρόνιας κόπωσης και αδυναμίας, κακής διάθεσης, της γήρανσης και της διακοπής του καπνίσματος, παρόλον ότι στους προαναφερθέντες Κανονισμούς ορίζεται ρητώς ότι οι διαφημίσεις θεραπείας δεν επιτρέπεται να περιλαμβάνουν τέτοιους ισχυρισμούς. Ως προς τον ισχυρισμό του οργανισμού περί «αντιπαλότητας της κλασικής και εναλλακτικής ιατρικής» δεν είναι κάτι που αφορά την Αρχή. Ο ρόλος της Αρχής είναι μεταξύ άλλων να διασφαλίζει ότι οι τηλεθεατές παρακολουθούν προγράμματα, απαλλαγμένα από περιεχόμενο που πιθανώς να είναι επιζήμιο για τη δημόσια υγεία και ασφάλεια, από όπου κι αν προέρχονται, όποιο είδος ιατρικής κι αν υποστηρίζουν. Το κάθε περιστατικό ασθενούς είναι ξεχωριστό, έχει τις δικές του ιδιαίζουσες παραμέτρους και σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να δίδονται μέσω τηλεοπτικών προγραμμάτων γενικευμένες υποσχέσεις αποθεραπείας.

Ενόψει των ανωτέρω, η Αρχή κρίνει και αποφασίζει ότι υπάρχουν παραβάσεις των **άρθρων 30Z.-(1)** (υποστοιχείο **1**) και **33.-(1)(α)** (υποστοιχείο **4**) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(Ι)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), του **Κανονισμού 36.-(3)** (υποστοιχείο **3**) των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) και των **Παραγράφων Ε.4.** (υποστοιχείο **2**), **Δ.12(γ)(i)** (υποστοιχείο **5**), **Δ.12(γ)(ii)** (υποστοιχείο **6**) και **Δ.12(γ)(iv)** (υποστοιχείο **7**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Η Αρχή έχει δώσει στον οργανισμό το δικαίωμα να ακουσθεί και μπορεί, σύμφωνα με τις πρόνοιες του **άρθρου 3(2)(ζ)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(Ι)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), να προχωρήσει στην επιβολή των, κατά την κρίση της, επιβαλλόμενων κυρώσεων.

Παρά ταύτα και υπό το φως των περιστάσεων της υποθέσεως, η Αρχή δίνει στον οργανισμό την ευκαιρία να ακουσθεί και μετά τη διαπίστωση των παραβάσεων για σκοπούς επιβολής κυρώσεων.

Η Αρχή καλεί τον οργανισμό, εάν επιθυμεί, όπως υποβάλει τις απόψεις του εγγράφως και / ή προσωπικώς για σκοπούς επιβολής κυρώσεων μέσα σε δεκατέσσερις (14) μέρες από την λήψη της παρούσας. Σε περίπτωση που δεν ληφθεί απάντηση μέσα στην πιο πάνω προθεσμία, η Αρχή θα προχωρήσει στην επιβολή κυρώσεων.

ΚΠ

(ΡΟΝΑ ΠΕΤΡΗ ΚΑΣΑΠΗ)
Πρόεδρος
Αρχής Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου

ΑΡΧΗ ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

(ΥΠΟΘΕΣΗ ΑΡ. 28/2020(19))

ΑΥΤΕΠΑΓΓΕΛΤΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ «PLUS TV», ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ «PROTEAS PRODUCTIONS & MEDIA LIMITED»

Ημερομηνία Απόφασης: 24 Φεβρουαρίου, 2021

Ενώπιον: κ.κ. Ρόνας Πετρή Κασάπη, Προέδρου, Σέργιου Ποΐζη, Τάσου Κυρμίτση, Αγγελικής Λαζάρου, Χρύσως Τσόκκου και Πάνου Κανελλόπουλου, Μελών.

Η Αντιπρόεδρος, κ. Μαρία Κούσιου, αν και παρευρέθηκε κανονικά στη συνεδρία, αποχώρησε κατά την εξέταση της πιο πάνω υπόθεσης, με βάση τις αρχές που αποφασίστηκαν στην απόφαση της Ολομέλειας του Ανωτάτου Δικαστηρίου στην Αναθεωρητική Έφεση αρ. 140/2009 (Η κ. Κούσιου δεν συμμετέχει λόγω του ότι εργάζεται στο Δικηγορικό Γραφείο Κούσιος, Κορφιώτης, Παπαχαραλάμπους Δ.Ε.Π.Ε., το οποίο εκπροσωπεί τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο στις καταγγελίες που υπέβαλε στην Αστυνομία, για το ίδιο θέμα).

ΑΠΟΦΑΣΗ

Στις **23 Σεπτεμβρίου 2020**, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου αποφάσισε ότι στην παρούσα υπόθεση υπάρχουν παραβάσεις των **άρθρων 30Z.-(1) και 33.-(1)(α)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(Ι)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), του **Κανονισμού 36.-(3)** των

περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών του 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) και των Παραγράφων Ε.4., Δ.12(γ)(i), Δ.12(γ)(ii) και Δ.12(γ)(iv) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000).

Τα πιο πάνω άρθρα αναφέρουν τα εξής:

30Z.-(1) Η τοποθέτηση προϊόντων σε προγράμματα απαγορεύεται.

33.-(1) Οι τηλεοπτικοί οργανισμοί οι οποίοι υπάγονται στη δικαιοδοσία της Δημοκρατίας υποχρεούνται να τηρούν τις ακόλουθες απαιτήσεις:

(α) Η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να είναι άμεσα αναγνωρίσιμες και διακριτές από το συντακτικό περιεχόμενο. Με την επιφύλαξη της χρήσης νέων διαφημιστικών τεχνικών, οι τηλεοπτικοί οργανισμοί διασφαλίζουν ότι η τηλεοπτική διαφήμιση και οι τηλεαγορές πρέπει να διακρίνονται σαφώς από τα άλλα μέρη της υπηρεσίας του προγράμματος μέσω οπτικών ή/ και ακουστικών ή / και χωρικών μέσων:

Νοείται ότι, τα μεμονωμένα τηλεοπτικά διαφημιστικά μηνύματα και τα μηνύματα τηλεαγοράς, εξαιρουμένων των μεταδόσεων αθλητικών εκδηλώσεων, εξαιρούνται από τις διατάξεις της παραγράφου (α).

Ο πιο πάνω Κανονισμός αναφέρει τα ακόλουθα:

36.-(3) Λαμβάνεται πρόνοια ώστε οι εκπομπές να μην παραπλανούν ή πανικοβάλλουν τους τηλεθεατές ή ακροατές, ιδιαίτερα με την απομίμηση του δελτίου ειδήσεων.

Οι πιο πάνω Παράγραφοι αναφέρουν τα εξής:

Δ.12 Διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας

Βλάβη σε πολίτες η οποία μπορεί να προκύψει από υπερβολικούς, παραπλανητικούς ή ανεύθυνους ισχυρισμούς, δικαιολογεί την υιοθέτηση αυστηρότερου ελέγχου από οποιοδήποτε άλλο είδος διαφήμισης. Από την άλλη, η πρόοδος της ιατρικής επιστήμης δυνατόν να επηρεάσει την άποψη η οποία σχηματίζεται για την αποτελεσματικότητα φαρμάκων, προϊόντων, συσκευών ή θεραπείας και επομένως η άποψη της Αρχής στο θέμα αυτό αναθεωρείται περιοδικά. Γι αυτό οι διαφημιστές υποχρεούνται να συζητούν με τις Ιατρικές Υπηρεσίες αυτή τη μορφή διαφημίσεων, προτού τις προγραμματίσουν.

Ισχυρισμοί και γενικά το περιεχόμενο διαφημίσεων που αφορούν την υγεία, τη διατροφή, τα φάρμακα κ.λ.π. είναι τεκμηριωμένοι και όπου κατά την κρίση της Αρχής απαιτείται τυγχάνουν της έγκρισης του αρμόδιου υπουργείου ή επαγγελματικών σωμάτων.

(γ) Οι διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας δεν επιτρέπεται να περιλαμβάνουν –

(i) Ισχυρισμό θεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας ή λέξη ή έκφραση συνταγμένη με τέτοια μορφή ή διατύπωση, ώστε να έχει θετικό το νόημα αποθεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή ασθένειας,

(ii) οτιδήποτε το οποίο θα μπορούσε να θεωρηθεί προσφορά ή φάρμακο ή προϊόν ή συμβουλή σε σχέση με τη θεραπεία σοβαρών ασθενειών, παραπόνων, καταστάσεων, ενδείξεων ή συμπτωμάτων,

(iv) ισχυρισμό για θεραπεία ή υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες, όπως έλκος, καρδιακή ενόχληση κ.λ.π.

E.4. Απαγορεύεται η παρακίνηση για αγορά ή μίσθωση των προϊόντων ή υπηρεσιών του χορηγού ή τρίτων με αναφορές στα χαρακτηριστικά ή στις τιμές ή δίνοντας πληροφορίες για τον τρόπο ή τόπο αγοράς τους.

Η Αρχή έδωσε στον οργανισμό το δικαίωμα να ακουσθεί και μπορούσε, σύμφωνα με τις πρόνοιες του **άρθρου 3(2)(ζ)** του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα), να προχωρήσει στην επιβολή των κατά την κρίση της επιβαλλομένων κυρώσεων.

Παρά ταύτα και υπό το φως των περιστάσεων της υποθέσεως, η Αρχή έδωσε στον οργανισμό την ευκαιρία να ακουσθεί και μετά τη διαπίστωση των παραβάσεων για σκοπούς επιβολής κυρώσεων.

Η Αρχή με επιστολή της ημερομ. **15.12.2020** κάλεσε τον οργανισμό, εάν επιθυμεί, να υποβάλει τις απόψεις του για σκοπούς επιβολής κυρώσεων γραπτώς και/ή προσωπικώς, ως επιλέξει, είτε αυτοπροσώπως και/ή μέσω αντιπροσώπου και/ή μέσω δικηγόρου της επιλογής του. Επιπλέον, η Αρχή ενημέρωσε τον οργανισμό πως εάν επιθυμεί να υποβάλει τις απόψεις του γραπτώς, για σκοπούς επιβολής κυρώσεων, να τις υποβάλει εντός δεκατεσσάρων (14) ημερών από τη λήψη της πιο πάνω επιστολής και εάν επιθυμεί να υποβάλει τις απόψεις του προσωπικώς, να πληροφορήσει σχετικά την Αρχή, το αργότερο εντός δεκατεσσάρων (14) ημερών από τη λήψη της πιο πάνω επιστολής, ώστε να ειδοποιηθεί ανάλογα με ειδική επιστολή. Τονίστηκε, επίσης, ότι σε περίπτωση που δεν ληφθεί οποιαδήποτε απάντηση μέσα στις πιο πάνω προθεσμίες η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου θα προχωρήσει στην επιβολή διοικητικών κυρώσεων.

Ο οργανισμός, με επιστολή των Δικηγόρων του Χρίστος Πατσαλίδης Δ.Ε.Π.Ε. ημερομ. **31.12.2020 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α')** ζήτησε παράταση χρόνου δεκαπέντε (15) ημερών για καταχώρηση των θέσεων και απόψεων του οργανισμού.

Η Αρχή με επιστολή της ημερομ. 11.1.2021 ενημέρωσε τον οργανισμό ότι έχει γίνει αποδεκτό το αίτημά του και τον κάλεσε να υποβάλει τις οιοσδήποτε παραστάσεις ή / και θέσεις ή / και απόψεις μέχρι την Τρίτη 26.1.2021.

Ο οργανισμός, με επιστολή των Δικηγόρων του Χρίστος Πατσαλίδης Δ.Ε.Π.Ε. ημερομ. **27.1.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄)** ζήτησε επιπλέον παράταση μιας βδομάδας για καταχώρηση των θέσεων και απόψεων του οργανισμού.

Η Αρχή με επιστολή της ημερομ. 29.1.2021 ενημέρωσε τον οργανισμό ότι έχει γίνει αποδεκτό το αίτημά του και τον κάλεσε να υποβάλει τις οιοσδήποτε παραστάσεις ή / και θέσεις ή / και απόψεις το αργότερο μέχρι την Παρασκευή 5.2.2021.

Ο οργανισμός, με επιστολή των Δικηγόρων του Χρίστος Πατσαλίδης Δ.Ε.Π.Ε. ημερομ. **5.2.2021 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ΄)** υπέβαλε τις απόψεις του εγγράφως για σκοπούς επιβολής κυρώσεων. Σημειώνεται ότι ο οργανισμός δεν εξέφρασε την επιθυμία να υποβάλει τις απόψεις του προσωπικώς.

Αναφορικά με τις γραπτές θέσεις / εξηγήσεις του οργανισμού για σκοπούς επιβολής κυρώσεων, όπως αυτές έχουν εκφρασθεί από τους Δικηγόρους του στην επιστολή του ημερομ. 5.2.2021, η Αρχή επισημαίνει τα ακόλουθα:

Σε σχέση με τον ισχυρισμό υπ' αριθμόν 1, όπου αναφέρεται ότι το εν λόγω πρόγραμμα «Για πάντα νέοι», αλλά και ο οργανισμός γενικά «δεν έχει ξαναπασχολήσει την Αρχή Ραδιοτηλεόρασης με ανάλογη παράβαση», η Αρχή επισημαίνει ότι όντως το εν λόγω πρόγραμμα εξετάζεται για πρώτη φορά, δεν ισχύει όμως το ίδιο και για τις υπό εξέταση παραβάσεις. Όσον αφορά στο άρθρο 30Ζ.-(1) του προαναφερθέντος Νόμου και την Παράγραφο Δ.12.(γ)(iv) των προαναφερθέντων Κανονισμών, πράγματι ισχύει ότι η Αρχή δεν έχει λάβει στο παρελθόν αποφάσεις που να σχετίζονται με παραβάσεις τους. Όσον αφορά όμως στις υπόλοιπες παραβάσεις, ήτοι του άρθρου 33.-(1)(α) του προαναφερθέντος Νόμου, του Κανονισμού 36.-(3) των προαναφερθέντων Κανονισμών και των Παραγράφων Ε.4., Δ.12(γ)(i) και (ii) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας των

προαναφερθέντων Κανονισμών, η Αρχή έχει λάβει στο παρελθόν αποφάσεις (βλέπε μεταξύ άλλων υποθέσεις με αρ. φακ. 74/2015(19), 8/2016(19), 84/2017(19), 89/2017(19), 90/2017(19), 93/2017(19), 8/2018(19), 19/2018(19) και 62/2018(19)).

Ως προς τον ισχυρισμό υπ' αριθμόν 2 και το γεγονός ότι ο οργανισμός αποκάλυψε, ως όφειλε, τα αληθινά δεδομένα της συνεργασίας του με τον κ. Δρακόπουλο, η Αρχή επισημαίνει ότι ορθώς ο οργανισμός αποκάλυψε, ως όφειλε, ότι ο κ. Δρακόπουλος κατέβαλε χρηματικό αντίτιμο στον οργανισμό για το εν λόγω πρόγραμμα.

Όσον αφορά στον ισχυρισμό υπ' αριθμόν 3, ότι «ο Οργανισμός έδωσε το βήμα σε έναν ειδικό με σκοπό να αναφερθεί σε ζητήματα τα οποία καλύπτονται από τον τομέα της επιστήμης του» και ότι «Δυστυχώς ο τρόπος που έχει παρουσιαστεί ο κ. Δρακόπουλος στην απόφαση της Αρχής είναι ωσάν να μην έχει καμία εξειδίκευση, ενώ προσκομίστηκαν νόμιμα πτυχία δυνάμει των οποίων δικαιούται να αυτοαποκαλείται θεραπευτής ή γεροντολόγος», η Αρχή διευκρινίζει ότι σε καμία περίπτωση δεν ασχολήθηκε, αναφέρθηκε ή αμφισβήτησε τη νομιμότητα των πτυχίων του κ. Δρακόπουλου. Η Αρχή, στα γεγονότα του υποστοιχείου 3 στον Πίνακα Α' ημερομ. 20.5.2020, αναφέρει ότι ο συνδυασμός των πληροφοριών που δίδονται για τον κ. Δρακόπουλο, καθώς και οι αναλύσεις του γύρω από τη θεραπεία μεταξύ άλλων σοβαρής ασθένειας όπως του έλκους και η επιβεβαίωση από τον πελάτη / ασθενή του Π. Αντωνίου ότι από το 2009 που ξεκίνησε την διατροφή / θεραπεία με τον Π. Δρακόπουλο θεραπεύτηκε, δυνατό να δημιουργήσουν την εντύπωση στον τηλεθεατή ότι πρόκειται για εγγεγραμμένο ιατρό, ο οποίος δικαιούται να ασκεί την ιατρική, να παρέχει οποιαδήποτε ιατρική γνώμη ή συμβουλή ή υποδεικνύει οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία ή αναλαμβάνει τη διάγνωση ή θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Σύμφωνα με τον περί Εγγραφής Ιατρών Νόμο Κεφ. 250 μόνο οι εγγεγραμμένοι ιατροί μπορούν να παρέχουν ιατρικές συμβουλές, ενώ στον Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και

Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στις διαφημίσεις φαρμάκων και θεραπείας και στον αυστηρότερο έλεγχο που πρέπει να τυγχάνουν από οποιαδήποτε άλλο είδος διαφήμισης. Μεταξύ άλλων δεν πρέπει να περιλαμβάνουν ισχυρισμό θεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή συμπτωμάτων κακής υγείας, οτιδήποτε το οποίο θα μπορούσε να θεωρηθεί προσφορά ή φάρμακο ή προϊόν ή συμβουλή σε σχέση με τη θεραπεία σοβαρών ασθενειών, ισχυρισμό για θεραπεία ή υποκατάσταση της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής σε σχέση με σοβαρές ασθένειες, όπως έλκος, καρδιακή ενόχληση κ.λ.π. Επιπλέον, όπως τονίζεται στην ταυτάριμη απόφασή της ημερομ. 23.9.2020, την Αρχή δεν την αφορούν τα περί «αντιπαλότητας της κλασικής και εναλλακτικής ιατρικής» ή η προέλευση των ιατρικών συμβουλών και ισχυρισμών θεραπείας. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο ρόλος της Αρχής είναι μεταξύ άλλων να διασφαλίζει ότι οι τηλεθεατές παρακολουθούν προγράμματα, απαλλαγμένα από περιεχόμενο που πιθανώς να είναι επιζήμιο για τη δημόσια υγεία και ασφάλεια, από όπου κι αν προέρχονται, όποιο είδος ιατρικής κι αν υποστηρίζουν.

Σε σχέση με τον ισχυρισμό υπ' αριθμόν 4, ότι «η αναφορά που έγινε από τον κ. Αντωνίου ότι δεν βρήκε λύση στο πρόβλημά του από γιατρό είναι μια υποκειμενική άποψη ενός απλού ανθρώπου που δεν έχει την ίδια βαρύτητα για τον τηλεθεατή όσο η γνώμη του κ. Δρακόπουλου ο οποίος είχε καθαρή θέση στην επίμαχη εκπομπή ότι οι συμβουλές του δεν αντικαθιστούν τις μεθόδους της κλασικής ιατρικής παρά είναι συμπληρωματικές», η Αρχή δεν τον κάνει αποδεκτό. Τουναντίον, ο μέσος τηλεθεατής, που τη δεδομένη ώρα τυγχάνει να παρακολουθεί το πρόγραμμα και έχει σοβαρό πρόβλημα υγείας, θα ταυτιστεί με τον απλό άνθρωπο κ. Αντωνίου που βασανίστηκε επί εξαιτίας να βρει λύση στο πρόβλημά του και «δεν την βρήκε από γιατρό», όπως λέει και ο οργανισμός, αλλά από τον κ. Δρακόπουλο. Πέραν τούτου, η αναφορά του κ. Δρακόπουλου σχετικά με τις μεθόδους της κλασικής ιατρικής ήταν επί λέξει **«Αλλά αυτό που έχω να προτείνω είναι έχετε έλκος και ελικοβακτηρίδιο**

και χρησιμοποιείτε φάρμακα; Κάντε και μία αντιφλεγμονώδη διατροφή ταυτόχρονα και τα δύο. Και τα δύο. Θα θεραπευτείτε εκατό τοις εκατό πιο εύκολα Κατάλαβες; Γιατί θέλει ορισμένα μυστικά επάνω στη διατροφή. **Θέλει ορισμένα μυστικά. Έτσι; Στην αντιφλεγμονώδη διατροφή. Οπότε, ναι μεν να πάρετε την αντιβίωση, τα φάρμακα που παίρνετε αλλά κάντε και μία διατροφή και τα δύο μαζί**». Αυτή ήταν η μοναδική αναφορά του κ. Δρακόπουλου στις μεθόδους της κλασικής ιατρικής σε ένα πρόγραμμα διάρκειας μιας ώρας, που ουσιαστικά βασιζόταν στη διήγηση της ιστορίας του κ. Αντωνίου, ο οποίος είχε, όπως είπε, για μια εξαιτία σοβαρά προβλήματα με το στομάχι του, δεν μπορούσε να θεραπευτεί, τα χάπια που του έδωσε ο γιατρός του απάλυναν τον πόνο, αλλά δεν του έλυσαν το πρόβλημα και τότε αποτάθηκε στον κ. Δρακόπουλο και θεραπεύτηκε πλήρως από τα συγκεκριμένα προβλήματα, ενώ ξαναγεννήθηκε, όπως είπε χαρακτηριστικά.

Ο οργανισμός σημειώνει ότι «σεβόμενος» ακριβώς «τον τηλεθεατή θεωρεί ότι τα προγράμματά του ανταποκρίνονται σε άτομα με μέση κοινή λογική και αντίληψη» και «έκρινε ότι οι τηλεθεατές θα μπορούσαν να αντιληφθούν ότι τα όσα ειπώθηκαν στην εκπομπή είναι γενικές συμβουλές και εισηγήσεις για τη βελτίωση της υγείας του ανθρώπου». Επ' αυτού, η Αρχή κρίνει σκόπιμο να επαναλάβει, ως η ταυτάριθμη απόφασή της ημερομ. 23.9.2020, ότι λόγω του ότι πρόκειται για το ιδιαίτερα σοβαρό κεφάλαιο της υγείας, οι οργανισμοί πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικοί στον τρόπο με τον οποίο προβάλλουν επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα. Ασθενείς οι οποίοι ταλαιπωρούνται από διάφορες παθήσεις είναι αναμενόμενο να είναι πιο ευάλωτοι και πιο δεκτικοί από τον υπόλοιπο πληθυσμό σε προτάσεις θεραπείας, ειδικότερα όταν αυτές τους βρίσκουν στην άνεση του σπιτιού τους και προέρχονται από εγχώρια οικεία τηλεοπτικά προγράμματα. Εξάλλου και ο ίδιος ο κ. Π. Αντωνίου, όπως αναφέρει στο πρόγραμμα, απευθύνθηκε στον κ. Δρακόπουλο μετά από παρότρυνση της συζύγου του που τον είχε δει σε μια εκπομπή. Δεν θα πρέπει εξάλλου να υποτιμάται ότι στην κυπριακή κοινωνία έχει ακόμα μεγάλη βαρύτητα κάτι που «το είπε / έδειξε η τηλεόραση».

Αναφορικά με τον ισχυρισμό υπ' αριθμόν 5 και την ενέργεια του οργανισμού να αφαιρέσει τα “crawls” και τις κάρτες με τις πληροφορίες επικοινωνίας με τον κ. Δρακόπουλο, η Αρχή θεωρεί ότι αυτή δεν απαλλάσσει τον οργανισμό από τις παραβάσεις που σχετίζονται με την παρακίνηση για αγορά των υπηρεσιών των γραφείων του κ. Δρακόπουλου, αφού οι πλείστες αναφορές καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος εστίαζαν στην επαγγελματική του δραστηριότητα και προωθούσαν άμεσα τις επαγγελματικές του υπηρεσίες.

Όσον αφορά στον ισχυρισμό υπ' αριθμόν 6, ότι οι παραβάσεις στηρίζονται στα ίδια γεγονότα και η επιβολή ξεχωριστής ποινής για κάθε παράβαση θα οδηγούσε στην τιμωρία του οργανισμού δύο και / ή περισσότερες φορές για το ίδιο αδίκημα, η Αρχή υπενθυμίζει τον οργανισμό ότι το ζήτημα της ύπαρξης πολλαπλότητας σε υποθέσεις που εξετάζει η Αρχή, έχει κριθεί επανειλημμένα από το Ανώτατο Δικαστήριο. Ενδεικτικά παραδείγματα αποτελούν οι αποφάσεις του Ανωτάτου στην προσφυγή 1261/2003, Αντέννα Λίμιτεδ ν. Αρχής Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου, ημερ.31-5-2005 και στην προσφυγή 555/2004, Αντέννα Λίμιτεδ ν. Αρχής Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου, ημερ.16-5-2005, στις οποίες η Αρχή παραπέμπει τον οργανισμό. Εν πάση περιπτώσει, η Αρχή σε περίπτωση που διαπιστώσει ομοιότητα γεγονότων και συστατικών στοιχείων των παραβάσεων, τότε είναι ιδιαίτερα προσεκτική κατά την επιβολή κυρώσεων ώστε να μην τίθεται θέμα πολλαπλότητας.

Τέλος, όσον αφορά στην απολογία του οργανισμού και τον ισχυρισμό ότι «ο ίδιος δεν αντιλήφθηκε το περιεχόμενο της εκπομπής ως βλαπτικό για το κοινό αντιθέτως θεώρησε ότι θα ωφελήσει τον τηλεθεατή μέσα από τις συχνές αναφορές στην αξία και σημασία της σωματικής άσκησης και της υγιεινής διατροφής» και «σε κάθε περίπτωση υπόσχεται να συμμορφώνεται με τη σχετική νομοθεσία», η Αρχή επισύρει την προσοχή του οργανισμού στην σοβαρότητα των παραβάσεων που έχουν διαπιστωθεί και στη λήψη άμεσων μέτρων, ώστε ο μέσος τηλεθεατής να μπορεί να αντιλαμβάνεται κυρίως τη

διαφημιστική / προωθητική υπόσταση ενός περιεχομένου, ιδιαίτερα όταν αυτό σχετίζεται με το εξαιρετικά σοβαρό κεφάλαιο της υγείας και σε καμία περίπτωση να μην εισπράττει γενικευμένες υποσχέσεις αποθεραπείας οποιασδήποτε αδιαθεσίας ή ασθένειας.

Εν όψει των ανωτέρω, η Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου, αφού έλαβε σοβαρά υπόψη της όλα τα ενώπιον της στοιχεία, συμπεριλαμβανομένων και των γραπτών απόψεων του οργανισμού για σκοπούς επιβολής κυρώσεων, ως επίσης τη φύση, τη βαρύτητα, τη διάρκεια και τη σοβαρότητα των παραβάσεων, αποφασίζει όπως επιβάλει στον οργανισμό, για τις παραβάσεις που έγιναν στις **16.12.2019**, κυρώσεις ως ακολούθως:

- Για την παράβαση του **άρθρου 30Z.-(1)** (υποστοιχείο **1**) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα) **το διοικητικό πρόστιμο των €750.**
- Για την παράβαση της **Παραγράφου Ε.4** (υποστοιχείο **2**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) **το διοικητικό πρόστιμο των €750.**
- Για την παράβαση του **Κανονισμού 36.-(3)** (υποστοιχείο **3**) των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) **το διοικητικό πρόστιμο των €750.**
- Για την παράβαση του **άρθρου 33.-(1)(α)** (υποστοιχείο **4**) του περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Οργανισμών Νόμου 7(I)/98 (όπως αυτός τροποποιήθηκε μεταγενέστερα) **το διοικητικό πρόστιμο των €750.**
- Για την παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(iv)** (υποστοιχείο **7**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000) **το διοικητικό πρόστιμο των €750.**

- Για την παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(i)** (υποστοιχείο **5**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000), η Αρχή δεν επιβάλλει οιαδήποτε κύρωση λόγω ομοιότητας των γεγονότων και συστατικών στοιχείων της παρούσας παράβασης με εκείνων του υποστοιχείου 7, στο οποίο έχει ήδη επιβληθεί κύρωση.
- Για την παράβαση της **Παραγράφου Δ.12(γ)(ii)** (υποστοιχείο **6**) του Κώδικα Διαφημίσεων, Τηλεμπορικών Μηνυμάτων και Προγραμμάτων Χορηγίας, όπως εκτίθεται στο Παράρτημα ΙΧ των περί Ραδιοφωνικών και Τηλεοπτικών Σταθμών Κανονισμών 2000 (Κ.Δ.Π. 10/2000), η Αρχή δεν επιβάλλει οιαδήποτε κύρωση λόγω ομοιότητας των γεγονότων και συστατικών στοιχείων της παρούσας παράβασης με εκείνων του υποστοιχείου 7, στο οποίο έχει ήδη επιβληθεί κύρωση.

Ο οργανισμός καλείται να εμβάσει προς την Αρχή Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου **το διοικητικό πρόστιμο των €3.750** που του έχει επιβληθεί μέσα σε τριάντα (30) ημέρες από την κοινοποίηση σ' αυτόν της παρούσας απόφασης.

Έχει υποπέσει στην αντίληψη της Αρχής ότι ο τηλεοπτικός οργανισμός συνεχίζει να μεταδίδει το εν λόγω πρόγραμμα κατά την τρέχουσα χρονιά και εφιστά την προσοχή του στο ότι δεν θα διστάσει να επιβάλει αυστηρότερες κυρώσεις σε περίπτωση που ο οργανισμός επαναλάβει παρόμοιας φύσεως παραβάσεις.

(ΡΟΝΑ ΠΕΤΡΗ ΚΑΣΑΠΗ)
Πρόεδρος
Αρχής Ραδιοτηλεόρασης Κύπρου

Κ.Π.